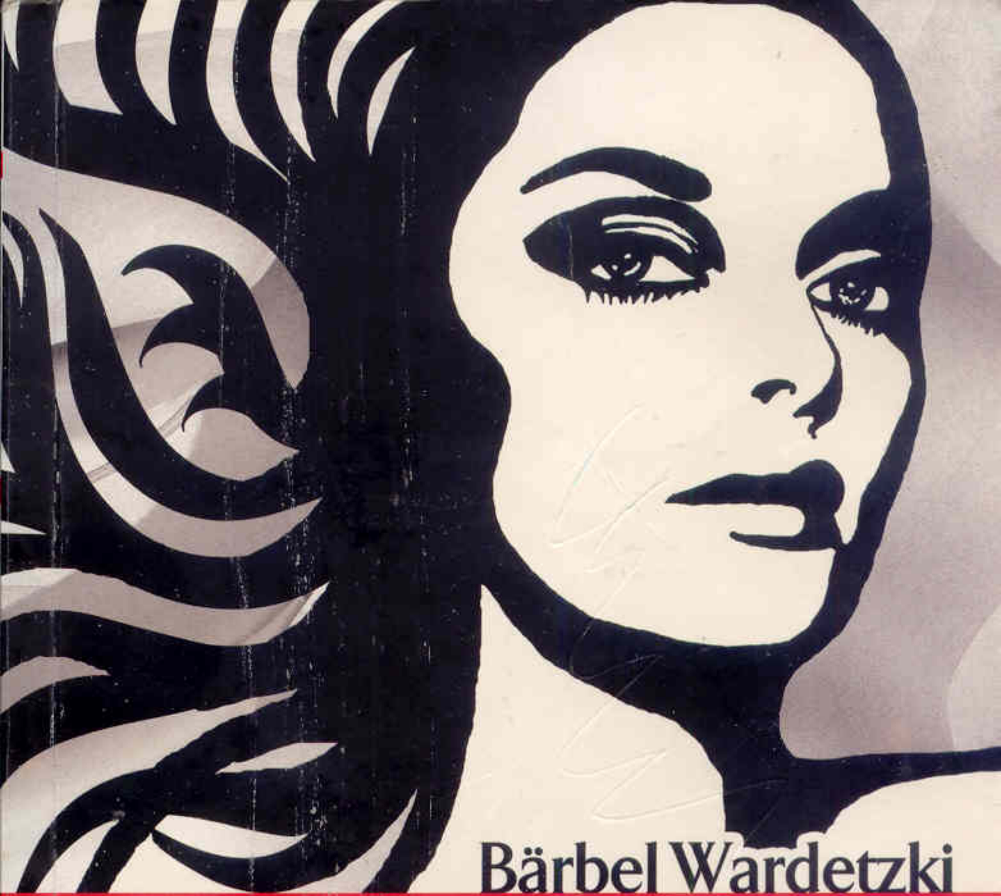


Bärbel Wardetzki

Dişi Narsisizm

Uçlarda Yaşayanlar

Kabul Görmeye Olan Açlık

SİSTEM YAYINCILIK

Dişi Narsisizm

Uçlarda Yaşayanlar

Kabul Görmeye Olan Açlık

Sistem Yayıncılık: 701
Kişisel Gelişim Kitaplığı
Psikoloji-Psikodrama-Sosyoloji-Felsefe

UÇLARDA YAŞAYANLAR
Kabul Görmeye Olan Açlık / Dişi Narsisizm
Bärbel Wardetzki

Kitabın Özgün Adı
Weiblicher Narzissmus
Der Hunger nach Anerkennung

Genel Yayın Yönetmeni: Erdoğan Yenice
Yayına Hazırlayan: Zuhal Doğan
Almanca'dan Çevirenler: Feyza Sarper Öztürk - Mukaddes Öğünmez
Sayfa Düzeni ve Kapak Tasarım: İlknur Efe
Baskı-Cilt: Hünkar Ofset

1. Basım: Ağustos 2010 / 1000 adet

ISBN: 978-975-322-601-1
Yayıncı Sertifika No. 10865

SİSTEM YAYINCILIK VE MAT. SAN. TİC. A.Ş.
SİSTEM KİTABEVİ
Tarlabaşı Bulvarı, Şehit Muhtar Mah., Utarit Sok., No: 7
Taksim - Beyoğlu / İstanbul
Tel: (212) 293 83 72 pbx Fax: (212) 293 66 71
E-posta: sistem@sistem.com.tr
www.sistem.com.tr

Dişi Narsisizm

Uçlarda Yaşayanlar

Kabul Görmeye Olan Açlık

Bärbel Wardetzki

Almanca'dan Çevirenler
Feyza Sarper Öztürk - Mukaddes Öğünmez

SİSTEM YAYINCILIK

İÇİNDEKİLER

Önsöz

Ruhsal hastalıklar sadece bireysel kader değildir, toplumsal acının bir ifadesidir. Haklı olarak zamanımız ego odaklılığın, benmerkezciliğin kısaca Narsisizmin zamanı olarak adlandırılıyor. Ama Narsisizm sadece kendimiz etrafındaki daireler değildir; daha derin kavrarsak insanın kendine ve sınırlarına doğru ümitsiz arayışıdır.

Normalliğe ve güvenli sınırlamaya olan özlem, bizim postmodern yaşam duygumuzu tanımlayan sınırsızlığın, ölçüsüzlüğün ve kıyısızlığın karşıt kutbudur. Sadece ekolojik rezervlerimizin sınırlılığı değil aynı zamanda zihinsel, bedensel ve ruhsal kaynaklarımızın sınırlılığı da bizi ölçülü olmaya zorluyor.

Narsistik karakter için tipik olan özellik ölçüsüzlük ve kendine, sosyal çevresine ve ekolojik çevresine karşı sömürücü bir tutumdur. Duygusal yıkım şeklinde kaç tane "insan kurbanı" kabul görmenin, başarı ve kariyerin sunağında kurban verdik? Zorlayıcı mükemmeliyetçilik, yüzeysel (görünüm) bedensel kusursuzluk ve lüks yaşam alışkanlıkları yeni "altın danalar"dır uğruna bitkin düşünceye kadar dans ettiğimiz.

Küstahlığımızla/kendini beğenmişliğimizle sinir krizinin eşiğine geliyoruz. Bu da bizi durmaya ve iyileşirken sınırlarımızı bulmaya ve sınırlılığımızla barışmaya zorluyor. "First klas veya hiç klas", uçlarda yaşamın simgesi olan slogandır. Kendimizi ne kadar kaybettiysek, kendimizi hissedebilmek için o kadar uçlarda yaşamak zorunda kalıyoruz. Durum şöyle görünüyor: Dıştan ne kadar zengin ve gösterişliysek içten duygusal yönde o kadar fakirleşiyoruz. İç dünyanın yıkımının bedeli felakettir. Hastalarımız sadece mükemmel olduklarında bir yaşam ve varoluş hakkına sahip oldukları duygusundan

bahsediyorlar. Zorlayıcı mükemmeliyetçilik ontolojik güvensizliğin telafisidir. Kısaca varoluşumuzun köklerinden hastalandık.

Bärbel Wardetzki'nin kitabı narsist kişilik bozuklukları olan hastaların yaklaşık on yıl süren klinik tedavilerinden oluşmuştur. Bulimik hastalarımızın sayısı büyük oranda artınca sadece belirtiyi (yeme bozukluğu) dikkate alan bir bakışın yetersiz kaldığını fark ettik. Hastalarımızın içinde yaşadığı dünyayı anlamak için çaba gösteriyorduk. Bu anlama çabası Dişi Narsisizm'in taslağını oluşturdu.

Pek çok hasta kendini bu taslakta yeniden bulduğunu ve hastalıklarını daha iyi anlayıp kabul edebildiklerini söylediler. İçlerindeki "kayıp çocuğu" bulmak için yola çıkmaya karar verdiler. Kural olarak gösterişli dış cephenin arkasında korunmasız, ümitsiz, kabul görmeye ve kendi gerçek kimliğinin yansımasına aç bir çocuk saklanmaktadır. Bulimiklerin açlık nöbetleri bu yemekle dinmeyen açlığın sembolik ifadesidir. Bu çocuk veya "gerçek" benlik "varoluşun dayanılmaz sığlığından" muzdarip ve hem kendisi gibiler hem de çevre tarafından keşfedilmek, algılanmak ve kabul görmek istiyor. "Gerçek" benliğin keşfedilmesi iyileşmenin çıkış noktasıdır ve "içteki çocuğun" sabırlı, temkinli ve uzun soluklu bir bakımını gerektirir.

Bu kitap bir kadın tarafından kadınlar için yazıldı. Benim dileğim kliniğimizde acı çeken kadınların anlattıklarının ve Baerbel Wardetzki'nin *Dişi Narsisizm* tasarısının başka kadınlara yardımcı olmasıdır.

Psikosomatik Tıp Kliniği Grönenbach

Dr. Konrad Stauss

Olduğum gibi

İçimde bazı anlar var
Kendimi seviyorum
Olduğum gibi
Bütün hatalarımı görüyorum
Ve kendimi seviyorum
Kendime sormuyorum
Nasıl olmanı gerektiğini
Başkalarının hoşuna gitmek için
Öyle anlarda sadece
Böyle, olduğum gibiyim

Klaus Hoffmann

Yeni baskı üzerine düşünceler

Size uyan hangisidir?

- Aslında kendinizi güvensiz hissettiğiniz halde özgüven sahibi gibi mi gösterirsiniz?
- Gerçekte kim olduğunuzu bilmediğiniz düşüncesine mi sahipsiniz?
- Kendiniz hakkındaki kanaatiniz aşağılık duygularla büyüklenmeci fanteziler arasında gidip geliyor mu?
- Görülmek ve sevilmek için özel olmanız gerektiğini mi düşünüyorsunuz?
- Hiçbir zaman kendinize karşı yeterince iyi değil misiniz?
- Kendinizi karşınızdakine hemen açıyor ve sonra da ne hissedeceğinizi ve ne istediğinizi bilmiyor musunuz?
- İlişkilere özlem duyuyor ama birisi ciddi olduğunda da hemen kaçıyor musunuz?
- Partnerinizi zayıf olduğunda ve hata yaptığında da hâlâ seviyor musunuz?

Soruların çoğuna hayır olarak cevap verdiyseniz bu kitabı okumaya devam etmenize gerek yok. Çünkü o zaman ne derin öz şüpheleriniz tarafından eziyete uğruyorsunuz demektir ne de sürekli mükemmel olma ve her şeyi doğru yapma baskısı altında kalıyorsunuz. Ve siz yakınlık korkusu ve terk edilme kaygısından acı duymak yerine muhtemelen dolu dolu ilişkiler ve beraberlikler yaşıyorsunuzdur. Bu kitapta bu konulardan bahsediyor. *Dişi Narsisizm*'in yapısı bu sorunları daha iyi anlamaya ve bunları aşma yollarını göstermeye yardımcı olacaktır.

Dişi Narsisizm kitabı ilk defa 1991'de yayınlandı. Elinizdeki yeni baskıda kuramsal ve araştırmadaki gelişimler dikkate alınmıştır, ayrıca terapi bölümü 15 yıllık uygulamalı psikoterapi çalışmalarının tecrübesiyle yazılmıştır. Tabiî ki bir tane yazılı psikoterapi sürecinin akışı yok, çünkü her biri bireysel ve farklıdır. Bu yüzden ben bana göre önemli olan alanları işaretleyeceğim. Bunlar narsistik kadınlarla yapılan terapi çalışmalarında önem taşıyor ve bu kişilerin ifadeleriyle ve deneyimleriyle gösterilmiştir.

Dişi narsist bir kişilikten muzdarip olan kadınlar zayıf bir özdeğer duygusuna sahip, kendileri hakkında derin şüpheleri ve değersizlik duyguları olan kadınlardır ve bunlar çekicilik, zayıf olmak, başarı, mükemmeliyetçilik ve özel bir varlık olmakla dengelenecektir. Dışarıya karşı güvensizliklerini sezdirmeyecek özgüvenli bir davranış sergiliyorlar. Ama bu güvensizlikleri yakın ve samimi (cinsel) ilişkilerinde kendini gösteriyor; sevilmemekten korkuyorlar ve partnerlerine sımsıkı sarılıyorlar, onun yakınlığından korkup aynı anda geri çekiliyorlar.

Kendilerini güçlükle sınırlayabiliyorlar ve kendi ihtiyaçlarına ve duygularına az kulak veriyorlar, kendi düşüncelerini önemsemeyip başkalarınınkini önceliyorlar. Aynı şekilde kendilerini uzun süre iyi hissetmekte başarılı olamıyorlar. Tipik kadınsı davranış biçimi mi? Kesinlikle değil. Bunlar doğuştan değil toplumsal bir şekillenmeye bağlı ve bunun bilincine varmak ve araştırmak zorundayız. Kadınlar bununla ilgili susarlarsa mecburen mutsuz olurlar ve bağımlılıklara veya psikosomatik hastalıklara yakalanırlar.

Narsistik bozukluklar sadece bireysel görünümlerle ortaya çıkmıyor, suretini toplumumuzdan alıyor. Narsist bir dünyada yaşıyoruz. Her şeye Kadirliğin ve Daha İyi Olmanın değerlerinin hakim olduğu bir dünyada. Toplumumuz var olanla görünen arasındaki çelişkiyle karakterize ediliyor. Maddi büyüme ve rahatlığın gösterişli yüzünün arkasında giderek daha fazla içsellikle ve ruhsallıkla olan ilişkimizi kaybediyoruz. Sürekli daha fazla mal mülkle doldurulmaya çalışı-

lan bir boşluk oluşuyor ama bunlar sürekli bir tatmine götürmüyor. Aynı çatışmayı narsistik kişiliklerde ve bulimiklerde yeniden görüyoruz. Onlar bunu görünürde sözsüz belirtileriyle ifade ediyor. Çalışmalarımda anlamsızlığın, ruhsal ayrılık ve boşluğun hastalığın bir parçası olduğunu anladım. Varoluşumuzun şuuruna geri dönmeyi ve kapsamlı ruhsal bir dünya anlayışını bütün insanlığın iyileşmesi için vazgeçilmez görüyorum.

Bu kitabı yazma fikri 1983-1992 yılları arasında Bad Grönenbach'daki Psikosomatik Kliniği'ndeki çalışmalarıma dayanır. Bunlar yeme bozukluklarının daha fazla ön plana çıktığı yıllardı. Bu da biz terapistlerin bu hastaların tedavisi için bir yönerge geliştirmesine neden oldu. O zamanki Klinik Müdürü Dr.Konrad Stauss'la ortak çalışmamızda *Dişi Narsisizm'in* taslağı oluştu, bu da benim 1990 da bulimik hastaları üzerine kaleme aldığım doktora tezimdi. Bu çalışmalar esnasında Klinikteki hastalarla yapılan söyleşilerde yeme bozukluğu olan, özellikle bulimik kadınların çoğunluğunun dişi-narsist kişilik yapısında olduğu ortaya çıkmıştır.

Bir not daha: Kitabın sonunda bütün teknik terimleri ve yabancı kelimeleri açıklayan bir sözlük bulunuyor. (Okuyucuya hızlı bir oryantasyon sağlaması için.) Ayrıca mağdur kadınların yardım ve tavsiye alabilecekleri kuruluşların listesini de bir araya getirdim.

TEŞEKKÜR

Doğrudan veya dolaylı olarak bu kitabın oluşmasında katkıda bulunan herkese teşekkür etmek istiyorum. Burada ilk sırada, geçen yıllar içinde kendilerinden çok şey öğrendiğim hastalarım geliyor.

Yaşam hikayelerini yayınlama konusunu bana bırakan ve bu amaç için tekrar kendilerine acı veren hikayelerini, acı yolunu ve iyileşme adımlarını yazmama izin veren kişilere teşekkür ediyorum. Bir insanın geride bıraktığı yaşam bölümünü yeniden tekrar etmesinin ne kadar çaba ve sıkıntıya mal olduğunu hissedebiliyorum. Aynı şekilde çoğu için bunun sadece zor bir ödev olmadığını, aynı zamanda kendilerine çok şey kazandırdığını duymak da beni sevindirir. Buna rağmen çabalarını takdir ediyorum. Bir kısmını kelimesi kelimesine aldığım bazı kişisel katkıları bu kitabın esaslı bir parçası olarak görüyorum ve kendi tecrübelerini okurlara aktarmalarının da iyi bir fırsat olduğunu düşünüyorum.

Psikosomatik Klinik Grönenbach Müdürü Dr.Konrad Stauss'la iyi ve yoğun ortak çalışmamızda ve oradaki takım bu kitabın ortaya çıkmasında ve temel düşüncesinin işlenmesinde büyük ölçüde katkıda bulundular. Kararsızlık zamanlarımda destekleyici geri bildirimler yazmaya devam etme cesareti verdi. Özellikle Dr. Bernd Sprenger, Nora Maasberg ve Verena Conze'ye de beni yeniden düşünce çarpışmalarına götüren eleştirel çatışmaları için teşekkür ediyorum. Finansal destekleri için Firma yönetimine de teşekkür etmek istiyorum. Dr. Sylvester Walch'la olan uzun ve sürekli ortak çalışmamızda mesleki ve kişisel çok şey öğrendim. Bu tecrübeler kitabın içine dahil oldu. Ona destekleri için teşekkür ediyorum. Değerli bir meslekdaşım olan Manfred Burggraf'a düşünceleri için teşekkür ediyorum.

Anlayış, ilgi ve sevgiyle yanımda oldukları için aileme ve arkadaşlarıma da teşekkür ediyorum. Katılımları beni sevindirdi ve cesaretlendirdi. Annemin motive edici yardımı ve anlayışı benim için çok değerliydi.

Ayrıca arkadaşım ve editör Dagmar Olzog'a da yaptığı çalışmalardan dolayı teşekkür ediyorum.

I.
Dişi Narsisizm

Dişi Narsisizm Nedir?

Narsisizm ve narsistik son yıllarda gerek psikolojide ve psikoterapide gerekse gündelik konuşma dilinde gittikçe ilginin odağı olan iki kavramdır. Genel anlamıyla kendini sevmedir.[1] Genelde özdeğer bozuklukları "kendini beğenmişlik, kendini ispat ihtiyacı ve ben merkezciliğin abartılması"[2] anlamında kullanılır. Narsistik ve Narsisizm, hayatı sınırlayan ve sevgi dolu, sürdürebilir ilişkileri büyük oranda imkansız kılan temel bir eksikliği tarif eder. Bozukluk kavramı bozuk olmayan bir durumun varlığını aktarır. Bu bana göre kendini sevmenin ve kendini yaşamanın daha büyük veya daha az bir rahatsızlığı olarak mevcuttur. Narsistik hastalıklar her insanın özdeğer duygusunu en azından bir süreliğine sallantıya götürüyor. Bozukluğun farkı sallantının gücü ve kalitesindedir. Sağlam bir özdeğer sistemine sahip bir insanın, buna göre narsistik bozukluğu varsayılmaz, bir reddetme veya eleştiri karşısında üzülür veya kızgın tepki verebilir ama kendine olan sevgisini ve var olma hakkını kaybetmez. Narsistik bozukluğu olan bir insan eleştiriyi büyük bir güvensizlikle karşılar ve özdeğer duygusunu ayakta tutacak bir durumda olamaz. Belki hastalığı nedeniyle o kadar incinir ki kendi varoluşu hakkında tereddüde düşer. "Benim gibi eleştirilen bir insanın daha yaşamaya ne hakkı olsun?"

Stephen Johnson bu nedenle narsistik kişilik tarzıyla narsistik kişilik bozukluğunu birbirinden ayırır. Onları bir devamlılık olarak görür ve narsistik kişilik tarzı "günlük narsisizm"i anlatırken narsistik kişilik bozukluğu daha ağırdır çünkü ben işlevleri ve savunma daha kırılgandır. Katrin Asper'e dayanarak narsistik bozukluğu ben "insanın öz sevgisinin zedelenmesi şeklinde anlıyorum (çocuğun duygusal olarak terk edilmiş olması koşuluyla)."[3]

Ancak özsevginin yanı sıra öz kabul ve öz bakım gibi bir ikinci alan daha var narsisizme dahil olan; o da özgüven. Gerek kendi yetkinliğine gerekse başkalarının onayına.[4] Ancak kendini rahat hisseden ve yetenekli/ehil olarak gören kişi özel yetenekler ve mükemmel bir görünüm aracılığıyla kendini sevimli yapmaya çalışmaz ve bu şekilde eksik olan özgüven duygusunu dengelemeye çalışmaz.

Ben Bulimik hastalarının (Yeme-Kusma bağımlıları)[5] kişiliğini ayrıntılı olarak incelerken Dişi Narsisizm'in taslağını oluşturdum. Bu kadınlar bende acı, ilgi ve merak uyandırdılar. Aynı zamanda onların acılarını hissettiğimde etkilenmiştim. Yüzeysel bakılınca yemekle olan ilişkileri hariç hiçbir şeyleri eksik olmayan, kendine güvenen, aktif kadınlarla uğraşıyordum. Kendilerini uyanık, geniş görüşlü, kendini ifade edebilen, kendiliğinden motivasyona sahip gibi gösteriyorlardı. Ama açık ve net ortaya konmayan yıllarca çektikleri işkenceydi; günde defalarca yeme krizine girip sonra da yediklerini tuvalette kusmalarıydı. Bunun üzerinde ayrıntılı olarak konuşmaktan utanıyorlardı ve ancak tam sorgulamalarla, hastalığın derin öz şüphelerle, güçlü değersizlik duygularıyla,yalnızlık ve soyutlanmışlıkla ve duygu kaosuyla bağlantısını öğrenebildim. Kendi acıları ve ümitsizlikleri hakkında pek konuşmak istemiyorlar, eğer konuşurlarsa da duygusal bir mesafe koyarak bunu yapıyorlar. Kusursuz yüzlerinin arkasına saklanmakta marifetli oldukları için sık sık beni tongaya düşürdüler. Yemelerinin ve kusmalarının çok da kötü olmadığına beni ikna etmeyi başardılar. Bunu gerçi günde altı veya daha fazla kez yapıyorlar ama acıları hakkında tek kelime etmiyorlardı. Bu da keşfedilme korkusuyla ve kendilerini yemek ve kusmaktan alıkoymasın diye diğer insanlara karşı oluşturdukları dirençle bağlantılıydı. Ümitsizliklerini aktarmaları, kendilerine ve dünyaya oynadıkları bu her şeye kadir rolünü bırakmaları zaman alıyor.

Aynı çelişkiyi bedensel düzlemde de görüyoruz: Bu kadınlar kural olarak çekici, dış görünüşlerine çok değer veriyorlar, genelde iyi bir fiziğe sahipler ama kendilerini baştan reddediyorlar, kendilerini çirkin buluyorlar, şişman, hiçbir çekici tarafı olmayan ve her şeyden

önce sevilmeye değmeyen! Yakınlığa ve sevgiye özlem duyuyorlar ama biri kendilerini gerçekten sevdiğinde kaçıyorlar. Tam da yalnız kalma duygusundan muzdarip oldukları halde sürekli kendilerini yalnızlaştırıyorlar. İlgi ve kabul görmek için "kendimi harika hissediyorum" rolü oynuyorlar ama bu esnada kendilerini üzgün ve depresif hissediyorlar. Duyguları ve davranışları güçlü biçimde karşıtlıklarla ve gerçekte kim olduklarını bilememekle şekillenmiş durumdadır.

Sanki sürekli kendi etraflarında dans ediyorlar ama hiç kendileriyle karşılaşmıyorlar gibi. Kendilerine yabancılar ve bu kendine yabancılaşmaktan acı çekiyorlar.[6] Derinlerinde gerçekten üzgün, depresif kadın mı yoksa coşkulu biçimde başkalarını yüksek moraliyle etkileyen kişi mi olduklarını bilmiyorlar. Dışarıdan da bu sorunun cevabı için yeterli bir yönlendirme alamıyorlar. Çevre de onları problemsiz, yardımsever, genelde morali iyi, içten sağlam olarak görüyor. Ama kendilerini ancak az sayıda parlak saatlerinde böyle hissediyorlar. Durum bir kısır döngü gibi ve bu ikilemden çıkış yok.

30 yaşında bir bayan olan ve ilişki kurmada zorluklar yaşayan dişi-narsist kişilik yapısına sahip olan Brigitte kendi içindeki çelişkiyi şöyle açıklıyor:

> Sevgiye, yakınlığa ve güvenliğe olan özlemimi saklamak zorunda olmaktan yorgun ve bitkin düştüm. Ama hayır, kimse görmemeli nasıl olduğumu! Birisi benim özgüven ve egemenlik maskemin altındaki muhtaçlık durumumu görecek olursa utançtan ölebilirim.
>
> Kendimi şöyle gösteriyorum: İyi bir dış görünüm, güleryüzlü bir karşılama ve sevgi dolu muamele şekilleri için çaba harcıyorum. Başkaları şöyle düşünmeli: Bu genç, dinamik, aktif, özgüven sahibi ve geniş görüşlü. İnsanlarla ilişki kurabiliyor, kendini ve pozisyonunu ortaya koyuyor, fark edilmeden geçip gidilmesine izin vermiyor, usta iş çıkartıyor ve hazır cevap. Kendimden kişisel olarak hiçbir şey göstermiyorum, sadece meslek hayatında başarılı ve hayatta tutunabilmiş bir kadın izlenimi vermeye konsantre oluyorum.
>
> Ve kendimi şöyle hissediyorum: Kimse benim gerçekten ne durumda olduğumu asla ortaya çıkartmamalı. Gülümse Brigitte gü-

lümse, belki biri seni inceliyordur. Bunlar beni zaten aptal yerine koyuyor ve ciddiye almıyor. Sanki mutluymuşum gibi, her şeyi anlıyormuşum gibi ve hiçbir şey beni sarsamazmış gibi davranmalıyım. Dışarıya karşı sorunsuz ve kendimden emin bir etki bırakıyorum çünkü diğerleri beni öyle zannediyor. Ama çoğunlukla kendimi öyle güvensiz hissediyorum ki nerdeyse yerin dibine geçebilirim. O zaman hiçbir şeyi doğru yapamamaktan korkuyorum, yanlış davranmaktan, aptalca bir şey söylemekten ve geri çevrilmekten korkuyorum. Başkalarının benim hakkımda ne düşündüğü üzerine çok fazla kafa yoruyorum ve keşke herkesin hoşuna gitsem diyorum. Ama çoğunlukla kendimi anlamsız ve değersiz hissediyorum. Böyle kimin hoşuna gidebilirim ki?

Bu açıklama dıştaki güçlü maske ile içteki güvensizlik ve değersizleştirme arasındaki çelişkiyi açık ve net gösteriyor. Kimse bunu bilmemeli! Çünkü gerçekte kim olduğu bir ortaya çıkarsa bütün numarası uçar: güya özgüven sahibiymiş, oynuyor sadece! Aslında kendine güvensiz ve muhtaç.

Ama sadece bulimikler değil kendilerini böyle hisseden ve bizim kimlik dediğimiz şeyden uzak olanlar. Kendilerini güvensiz hissettikleri ve gerçekte kim olduklarını bilmedikleri halde dışarıya karşı özgüven sahibi gösteren, kendileri hakkında derin şüpheleri olan ve ilişkilerinde, beraberliklerinde problemi olan pek çok kadın var.

Bu nedenle bu kitabı aslında başarılı oldukları halde değersizlik duygularından muzdarip olan, iyi göründükleri halde kendilerini değersizleştiren ve büyük özlem duydukları halde hiçbir kalıcı ilişkiye girmelerine izin vermeyen kadınlar için yazdım. Bu kitap bir veya daha fazla bağımlılıkları olanlar, bulimikler veya alkolikler, anoreksikler veya ilaç bağımlıları düşünülerek yazıldı. Ama hiçbir bağımlılığı olmayanlar için de yazıldı. Hâlâ duygusal olarak eski çocukluk duygularında boğulduğu için ilişkilerinde zorluklar yaşayan kadınlar için yazıyorum. İçlerinde boşluk hisseden, gerçekten sevilecekleri duygusuna sahip olmayan, büyük çabalarla yakınlık ve şefkat arayan

ama bulunca da bununla pek bir şey yapamayan kadınlara hitap etmek istiyorum. Kendilerini içten terk edilmiş (yalnız) hisseden, kendilerine ve dünyaya güven duymak yerine boşluk ve tehdit hisseden kadınlar için yazıyorum.

Dişi Narsisizmin taslağıyla bu kadınların içlerinde ne olup bittiğini, çocuk olarak neyi öğrenmeyi kaçırdıklarını, bugün hangi gelişim adımlarını telafi etmek zorunda olduklarını ve içlerindeki hapishaneden hangi çıkış yolları bulunduğunu yazmak istedim. Bu amaçla narsistik kişilik yapısının gelişimini destekleyen arka planını anlatacağım. Ben pek sebeplerden bahsetmeyi sevmem, çünkü o zaman nedensel bir bağlantı kuruluyor: Eğer A şartı meydana geldiyse kaçınılmaz biçimde B durumu oluşuyor. Bu bakış açısı psikolojik yöntemlerde kullanılmaz çünkü pek çok birbirini etkileyen faktörün rolü vardır. Bu yüzden çoğu narsist kişiliklerin çocukluğunda bulunabilen bazı hadiseleri tasvir edeceğim. Ama tek tek yetiştirme ölçütleri veya geçmişteki yaşantılar kişilik oluşumunda belirleyici değildir, daha ziyade bireyin çocuk olarak onu işleme tarzı belirleyicidir. Metnin bazı yerlerinde yemek yemenin ve kusmanın anlamına gönderme yapıyorum ama ağırlık noktasını dişi narsist dinamiğe veriyorum. Yemek yemek, yeme bozukluğu olmayanlar için de rahatlatıcı, nahoş duygulardan korunmak ve içlerindeki boşluğu doldurmak anlamlarına sahip olabilir ve bir yedek tatmin vazifesi görebilir.

Dişi - narsist kişilikte pek çok kadın, bedenlerini ve kilolarını kabul etmekte zorlanıyorlar ve bu yüzden de alışılmış anlamda yeme bozukluğuna sahip olmasalar da yemek yemekle muhtemelen sıkıntılar yaşıyorlar. Onlar aslında açlık olmayan ve daha fazla yemekle doymayan, çünkü bedensel değil ruhsal bir açlıktan kaynaklanan açlık duygularından muzdaripler. Özellikle hayal kırıklığı, üzüntü, yalnızlık gibi durumlar, başka zaman yemekle normal bir ilişkisi olanların da daha fazla yediği veya yemeyi reddettiği durumlardır. Aynı şekilde özdeğer sorunlarını da güzel, ince bir bedenle ortadan kaldırmaya çalışılıyor. Kaç kadın huzur, rahatlık duygularını kilolarına bağlı görüyor ve daha zayıf olduğunda daha fazla sevilmeye

değer olduğunu düşünüyor? Bu saytı hiç de az değil ve kadınların yaşam kalitesini düşürüyor.

Bu düşünce yeme bozukluklarının belli bir şekli için karakteristiktir, henüz bağımlılık olmayan ama bağımlı olma yolunda giden: gizli yeme bağımlılığı[7]. Burada normalle bağımlı yeme davranışı arasındaki akışkan geçiş daha nettir. Gizli yeme bağımlılığından sert bir şekilde kontrol altında tutulan yeme davranışını anlıyoruz, bir çeşit ömür boyu diyet yapmak. Mağdurlar iradeleriyle ve akıllarıyla yeme isteklerini dizginliyorlar, kilo almaktan korkuyorlar ve daha ne yiyebilecekleri ve ne yiyemeyecekleri konusunda sürekli düşünüyorlar. Kendi ihtiyaçlarına ve beden sinyallerine hiç güven duymuyorlar veya çok az bir güven duyuyorlar ve yemeği gerçekten keyifle yeme konusunda da nadiren bir yetenek gösteriyorlar. Bu karakteristik bulimikler ve anoreksikler için de geçerli[8]. Aradaki temel fark; gizli yeme bağımlılığı olan bir kadın kural olarak kusmaz, kilo kaybı göstermez ve yeme davranışlarında dikkat çekmez. Durum hâlâ kontrolü altındadır, elinden henüz kaçmamıştır bağımlı kadınlarda olduğu gibi. Ama bu özkontrol başarısızlığa uğrarsa o zaman sıkı bir yeme bağımlılığı geliştirme tehlikesi oluşur.

Burada bir not daha belirtelim. Yeme bozuklukları olan kadınlarla yaptığım terapi çalışmalarında bu kadınların asıl sorunlarının öyle görünse de yemek veya açlık olmadığını öğrendim. Ne de olsa tedaviye yemekle baş edemedikleri ve kustukları için veya açlık çektikleri için geliyorlar. Buna rağmen yeme bozukluğu bu kitapta bahsettiğim özdeğer ve ilişki bozukluklarıyla bağlantılı olan yüzeysel bir sebeptir. Uzun süreli bir iyileşmeyi olanaklı kılmak için tedavide dikkate alınması gerekmektedir.

Uzun yıllar yeme-kusma bağımlılığı olan 30 yaşındaki bayan Gundi, klinikteki birinci yılının sonunda bozuk yeme davranışının esas sebeplerini yazdı. Bu aynı zamanda dişi-narsist sorununun da bir betimlemesidir:

Yeme krizlerim ve kusmalarım olmadan yaşayabileceğimi hayal

edemezdim. Şimdi bunu yapabileceğimi biliyorum. Sadece belirtiyi değil esas sebepleri de kısmen anladım. Yaşadığım müddetçe hep kendimi değersizleştirdim. Özdeğer duygusu yok, özgüven yok. Suçluluk duygularım vardı, mutlu olduğumda ki bu genelde sahte bir mutluluktu ve alkolle, yemek yemekle ve erkeklerle bağlantılıydı, kendimi kötü hissederdim. Sadece olumsuza bakıyordum, sınırlarımı algılayamıyordum, güç ve düşünce bağımlısıydım. Hayatımın ters aktığını biliyordum ve ben de terstim.Özellikle beni sürekli kafa karışıklığına sürükleyen zorlayıcı düşüncelerimi şimdi anlayabiliyorum. Olumsuz düşüncelerimi hep gerçek olarak gördüm, kötü olduğum fikrini de. Şimdi biliyorum ki bu düşünce hastalığımın bir parçası. Bununla eskisinden daha iyi yaşayabiliyorum. Duygularım için sorumlu olduğumu anlamama da çok yardımcı oldu. Terapiden önce kendimi kötü hissettiğimde bunu dışımdaki değiştiremeyeceğim olaylara bağlıyordum. Yani kendimi kötü hissetmeye devam ediyordum ve zorla yiyordum. Şimdi biliyorum ki kızmak veya birinin beni yaralamasına izin vermek bana kalmış ve bunu değiştirebilirim. Telaşım ve huzursuzluğum için de sorumlu olduğumu hiç düşünemezdim. Ne yapalım ben böyleyim derdim ve bu durumda ancak Baldrian alabilirdim. Tanrıya şükür burada da kendimi strese sokan ben olduğum için burada da bir şeyler değiştirebileceğimi biliyorum.

En azından sadece içkiyi bırakmakla kalmayıp ayık olmayı umuyorum. Çok arsız oldum çünkü gerçekten mutlu olmak istiyorum. Her gün hayatla cebelleşmek ve huzursuz olmak istemiyorum. İç huzurum için bir şeyler yapacağım. Bu aralar biraz coşkunum, yeni bir hayat hediye edilmiş gibi hissediyorum. Ama eminim kolay olmayacaktır. Daha önceden de sık sık bu güzel, yuvarlak, memnun, mutlu duyguyu içimde hissetmiştim ve bunun hayat olduğunu tahmin etmiştim. Böyle her şeyi dolduran bir sıcaklık. Bu duygu bana hâlâ gizemli ama bugüne kadar hissettiğim en güçlü duygu ve bunu hayatımın içeriği olması için destekleyeceğim.

Kabul görmeye olan açlık

"Ayna ayna söyle bana, benden güzeli var mı bu dünyada?" Pamuk Prenses masalındaki bu cümle, benzer güzellikte veya kendisinden daha güzel birini gördüğünde güvensiz veya daha doğru bir ifadeyle güvensizleşen bir kadının kendine sorduğu merkezi bir sorudur. "Kraliçem, siz en güzelsiniz" cevabı onları sakinleştirir ve içlerindeki dengeyi tekrar kurar. Kendisinden ve dünyadan memnundur çünkü özel biridir.

En güzeli olma isteğiyle bir başkasının daha çekici olması ve bunun sonucunda kendisinin kötü, çirkin, değersiz olması arasındaki uyuşmazlık, merkezi bir narsistik çatışmadır. Narsistik bozukluk esas olarak özbenliğin, özdeğer duygusunun veya insanın kendisine olan sevgisinin değersizleşmesidir. Dişi narsist yapıda bir kadın sağlam olmayan, sallantıda olan bir özdeğer duygusu nedeniyle acı çeker. Bir taraftan kendini en büyük veya en güzel olarak görürken diğer taraftan az bir değeri olduğuna hatta değersiz olduğuna inanır. Yaşantısı büyüklük duyguları ile aşağılık duyguları arasında gidip gelir. Bir gün kendisini harika ve herkesten üstün hissediyor, bir başka gün kendinden şüpheye düşüyor, kendini değersiz ve depresif hissediyor. Narsistik bozuklukları olan kadınların kaderini çok iyi hissetmiş olan Alice Miller, büyüklük ve depresyonu bir madalyonun iki yüzü gibi görüyor[9]. Kadının büyüklük fantezilerine sahip olması veya kendisini değersiz hissetmesi, her ikisi de bozuk bir özdeğer duygusunun ifadesidir. Büyüklük fantezileri aşağılık duygusundan koruyacak ve bu da tekrardan özünü kaybetmekle bağlantılı olan acıdan koruyacak.

Bu narsist kadınların kendilerini uygun şekilde takdir edemedikleri anlamına geliyor. Özünde kendini değersiz, zayıf, kötü ve çekiciliği olmayan biri olarak görüyor. Bu değersiz olma kabulü olağanüstü nahoş bir şey olduğundan büyüklük fantezileri bu kötü duygudan kurtarıyor. Kendini özellikle çekici hale getirerek, iyi performans ortaya koyarak, özellikle uyumlu ve sevgi dolu görünerek kendisinin ve

diğer insanların gözünü boyayarak değerli bir insan olduğunu göstermeye çalışıyor. Yani değersiz değilim diyerek bunu yapıyor.

Büyüklük duygusu sürekli hayranlık isteyerek ve bu duygu olmadan yaşayamamakla kendini gösteriyor. Büyüklenen kişi hayranlığı kendi şahsı için yani olduğu gibi olduğu için talep etmiyor daha ziyade güzelliği, başarı kabiliyeti, zekası veya diğer yetenekleri için talep ediyor. Ve sadece bu özelliklerin kendinde olduğunu düşünüyor – Pamuk Prenses masalındaki kraliçenin en güzel olmak zorunluluğuna bağımlı olması gibi. Hayranlığın veya hayran olunacak yeteneklerin kaybı tehdit etmeye başlayınca veya bu durum gerçekleşince o zaman özdeğer duygusu yerle bir olabilir. Dişi narsist bir yapıda olan kadınlar bu yüzden sürekli iyi görünmek, bedensel olarak demir gibi olmak, her zaman yüksekte ve iyi olmak için başka bir ifadeyle gençlik, güzellik ve başarı kabiliyetine sahip olmak için çalışıyorlar. Sahiden, kim bunu istemez? Çelişki şurada ki narsist insanlar kendilerini iyi hissetmek için bu hedeflere ulaşmaya bağımlıdırlar. Güzel, başarılı ve hayranlık uyandırıcı olmak onların yaşamlarının temelidir. Hayranlık, kabul görme ve övgü şeklindeki dış narsistik teminler olmadığında ağır depresyonlar doğabiliyor. Böyle durumlar mesela hastalıklar nedeniyle ortaya çıkabiliyor, ama yaşlanma veya hayat şartlarının değişmesi de, çocukların taşınması, eşten veya arkadaştan ayrılma, meslekte başarısızlık, eleştiri veya reddedilme de görülebiliyor.

Bütün bu durumların ortak bir noktası var: Hepsi kabul görmenin bir kaynağı olan belirli sevgiye değer özelliklerden veya insanlardan ayrılıkla bağlantılıdır.Yaşlanan bir kadın olduğundan daha genç göründükçe iltifatlar alır ve böylece olumsuz benlik algısını besler: Gerçekten yaşlandığında ki bu kendisi için yeterince kötüdür,en azından genç görünüyordur, bunun için kendisine hayran olunur ve kendini bu sayede daha çekici hisseder. Çocukların taşınmasıyla depresif tepkiler meydana gelebilir, çünkü artık yaşlılıkla ve bununla bağlantılı olan yeni rollerle yüzleşme gerçekleşecektir. Çocukların taşınması narsist insanlar için artık yaşlandıkları ve kendilerine ih-

tiyaç kalmadığı anlamına gelmektedir. Ve yaşlılık özellikle gençliğe, güzelliğe ve fitnese dayanan toplumumuzda, adamın veya kadının bir değeri olmadığı için bir kayıptır. Özdeğer duygusu esas olarak dış özelliklerden veya bireyin başarı yeteneğinden bağımlı ise o zaman yaşlanmaya değersizlik duygusunun eşlik etmesi şaşırtıcı değildir. Ama sadece hayalkırıklığının ağır şekilleri depresif karşılanmıyor daha hafifleri de. Birisi ortak bir girişimi reddedince söz konusu kişi kendini derinden incinmiş ve gönlü kırılmış hissedebilir. Çoğu kadın gerçekten isteklerinin reddini kendi şahıslarının reddi ile aynı anlamda görüyor.

Başka bir örnek de narsist kadınların kendilerine yöneltikleri yüksek başarı talebidir. İşlerinde iyi ama parlak olmayan bir sonuç aldıklarında bu durum başarısızlığın yakıcı duygusuna neden olabilir. Çünkü onlar bir kez olağanüstü olamadıklarında sevilmeye veya sayılmaya değer olmadıklarını, ancak özel olduklarında sevilmeye ve sayılmaya değer olduklarını ve öyle görünürlerse insanların kendilerini isteyeceğini düşünürler.

Bu nedenle sabah kalktıklarında tartıda bir kilo veya birkaç gram aldıklarını gören kadınların paniği daha iyi anlaşılır. Kendileri hakkındaki benlik algıları gereği kendilerini ancak zayıf olduklarında sevilmeye değer hissediyorlar. Kilo alımı bu nedenle derin bir şekilde özdeğer duygularına dokunuyor. Fazla kilo şişman olmak demek, bu da çekici olmamak ve sevilmeye değer hiçbir şeyin olmaması demek. Onlar da kendilerini reddediyor, kendilerini çirkin ve gösterişsiz buluyorlar.

> Sabah tartıda kilo aldığımı görünce bütün günüm mahvoluyor. Hemen bu kiloyu nasıl vereceğimi düşünüyorum. Bir randevum varsa bugün için şüpheye düşüyorum çünkü artık kendimin hoşuna gitmiyorum. Bana kalsa randevuyu iptal eder ve bir yere girip sinerdim.

Bu alıntıda hayranlığın kaynağı olarak dış görünümün fazla büyük anlamı daha iyi görülüyor. Burada söz konusu olan iyi görün-

me ve bunun için iltifat elde etme isteği değildir. Bilakis söz konusu olan insanın kendi gözlerinde kabul görmesi için belli bir kilonun talep edildiğini düşünme ve hissetmenin mutlaklığıdır: en fazla elli-beş kiloya kadar sevgiye değer. Bundan fazlasında bir köşeye sinmek zorunda. Bu aynı zamanda elli altı kiloyla kendisini saygı ve şefkatten mahrum bırakıyor. O zaman da geriye değersizlik duygusundan başka bir şey kalmıyor.

Narsist bozukluğu olan insanlarda ayrılması pek mümkün görünmeyen bir "hayranlığın ve sevginin trajik düğümlenmesi" vardır[10]. Hayranlığı ve sevgiyi yanlış bir şekilde birbirinin yerine koyuyorlar, yani hayran olunmadan kendilerini sevilmemiş hissediyorlar. Kabul görmek ve onay almak için her şeyi deniyorlar. Ancak o zaman kendilerini kabul edilmiş, onaylanmış ve sevilmiş hissediyorlar. Hayranlıkla sevgi aynı şey olmadığı için bu arayış sonuçsuz kalmak zorunda. Hayranlık özel niteliklere bağlı iken, sevgi insanın güçlü ve zayıf taraflarıyla bütününe yöneltilir. Hayranlık bu yüzden saygı, kabul ve sevgiye olan, hiçbir zaman gerçekleşememiş bir isteğin yedek tatmini olarak kalır.

Başarı ve kabul görme de narsist insanların eski yaraları veya narsist delikleri[11] için bir telafi vazifesi görüyorlar ve zayıflayan özdeğeri dengelemeliler. Bu geçici olarak gerçekleşiyor, uzun süreli bir tatmine götürmüyor çünkü gerçek eksiklik baki kalır. Bununla başarı ve kabul görme için sarf edilen çabaların sadece insanın narsistik bozukluğunun bir sonucu olduğunu söylemek istemiyorum. Bu kesinlikle yanlış olurdu, bunlar dolu dolu bir yaşama dahil olan şeyler. Ve daha fazlası: Özdeğer duygusunun artması insanın temel ihtiyaçlarındandır. Sorun daha ziyade bu başarı ve kabul görmeye yüklenen işlevle ilgili. Ruhun bir eksikliğini dengelemeliler ki bunu da ancak kısmen sağlayabilirler. Kabule ve sevgiye -başarıyla dindirilemeyen– derin bir özlem kalır. Bu noktada hesaplar tutmaz. Bu ruhsal eksiklik Miller'in öz kayıp olarak belirttiği şeydir. Narsist kişiliğin talihsizliği gerçekten hiçbir zaman kendisinde olamaması ve kendisini bulamamasıdır.

Bir insanın özdeğeri yaralanmışsa, narsistik bir temayla karşı karşıyayız demektir. Sağlıklı bir narsisizm kendisini realiteye uygun bir özdeğer duygusuyla gösterir. Bu insan kendi gücünü bilir, ama sınırlarına da saygı duyabilir. Narsistik bozukluk en ufak bir incinmede yıkılma tehlikesi olan dayanıksız bir özdeğer duygusuyla gider. Özsaygı içten düzenlenemez, dış dünyaya bağımlıdır, yani başkalarının fikirlerine veya objektif başarılara bağımlıdır.

Üzgün olmasına rağmen kızdı

Karin uzun süre onun aramasını bekledi. Arayacağına söz vermişti. Ama hayır telefon çalmıyordu. O telefona bakıyor, telefon ona bakıyordu, ama çalmıyordu. Kaygılanmaya başladı: Kötü bir şey olmasın? İnsan bilemez. Birden bir kaza olabilir. Arabayı hızlı da sürüyor. Daha önce de böyle düşüncelere kapıldığını hatırlayıp kendini sakinleştirdi. Bu güne kadar bir şey olmadı. Ama o zaman neden aramıyor? Böyle aptal bir adam. Sebebi ne olabilir? Belki çok işi var, vakit bulamıyor. Ama söz verdi... Sakın bir başkasıyla..? Hayır, o yapmaz... Ama? Ümitsizliği gittikçe artıyordu. Sakın gerçekten de? Hayır bu saçmalık, tamamen saçmalık! Ama giderek daha fazla kararsızlık, korkular, kaygılar gelmeye başladı, arkasından da öfke. Böyle terbiyesiz bir adam, araması gerektiğinde hiçbir zaman aramaz, güvenilmez, benimle ilgilenmez, sadece kendini düşünür, ben onun için bir değer ifade etmiyorum!

Bir zaman sonra aradı, tabi ki epey geç bir zaman sonra. Bir taraftan onun sesini nihayet duyabildiği için mutlu diğer taraftan bu kadar beklemek zorunda kaldığı için incinmişti. Ona bu hayal kırıklığını aktarmakta muvaffak olamayınca onu suçladı ve kavga başladı. Erkek kendini onun tarafından saldırıya uğramış hissediyordu, kız da onun kendisini yanlış anladığını düşünüyordu. Erkek kızı devamlı senaryolar üreten histerik bir kadın olarak görürken, kız da erkeği dünyanın en güvenilmez adamı olarak görüyordu. İkisi de çok kızgındı.

Ama asıl sorun, yapılan anlaşmaya uymayarak erkeğin kızı aramaması, kızın da bu nedenle incinmiş olmasıdır. Ön plana çıkan

duygusu kızgınlık ve reddedilme. Erkek de kızınca sonunda ikisi de yalnız, çünkü ikisi de birbirini duygusal olarak terk ettiler. Kimse diğerini desteklemiyor, sadece kendilerini korumaya ve karşıdakini cezalandırmaya çalışıyor.

Narsist insanlar incinme ve terk edilmeye aşırı derecede duyarlıdır ve buna gerçek bir üzüntü yerine öfke, kızgınlık ve intikam ihtiyacıyla tepki verirler[12]. Bu narsistik öfke çoğunlukla sebebi aşar ve buna intikam hisleri eşlik eder. Önyargılı bir karakteri vardır ve ötekini cezalandırmaya veya yaralamaya odaklıdır. Çünkü o düşman olarak tecrübe edilmiştir örnekteki erkek arkadaş gibi. Narsistik öfkede agresif bir tartışmanın olgun bir şeklinden ziyade intikam söz konusudur[13]. Bunun sebebi narsist insanların karşıdaki insan kendi taleplerinden veya beklentilerinden farklı davranırsa kendilerini çok çabuk kırılmış hissetmeleridir. Karin erkek arkadaşı tarafından değersizleştirilmiş ve yaralanmış hissediyor: "Beni bekletmeye nasıl cesaret edebilir?" Elbette onunla konuşmak da isterdi ama bunun için durumdan böylesi bir dram çıkartmaması gerekir. Onunla ertesi gün de konuşabilirdi veya birkaç saat sonra. Ama bunu yapamadığı gerçeği önemli olanın onunla görüşmek olmadığını gösteriyor. En kötüsü onun aramamaya cesaret edebilmesidir. Bu onun için görkemli bir kırılmadır.[14]

Hayal kırıklığına bir de dramdaki bütün suçun kendisine yüklendiği adamın öfkesi ve değersizleştirmesi eklenir. Onun yüzünden kendini kötü hissediyordur çünkü telefonunu beklediği için evden çıkamamıştır bütün akşamı ve dengesi mahvolmuştur. Kendisini kötü hissetmesinin suçlusu odur. Suçlamalar suçlamalar. Muhtemelen intikam planları yapıyordur: "Şimdi telefon çalınca ben açmayacağım, onu bekleteceğim" veya "görür o, yarın sabah başkasıyla çıkacağım". Kendisini nasıl yaralanmış hissediyorsa onu öyle yaralamayı başaracaktır.

Hayal kırıklığının veya üzüntünün gerçeğe uygun bir değerlendirmesi gerçekleşmiyor. Bunun anlamı hayal kırıklığı duygusunu

kaydetmek, tanımak, aktarmak ve aynı zamanda ötekiyle olan ilişkiyi de devam ettirebilmektir. Narsist kişilikler bunu yapamaz. İçten ilişkiyi bitiriyorlar, çünkü bir insanın ondan beklediklerinden farklı davranmasına tahammül edemiyorlar. O zaman kendilerini derinden incinmiş hissediyorlar ve onu sevgi ve şefkatlerinden mahrum bırakarak cezalandırıyorlar. Ve kendi gözlerinde o kişi bunu gerçekten de hak etmiştir. Gerçi kendileri ilişkinin bitmesinden acı çekiyorlar ama bu kadarını gururlarına borçlular. İntikam düşünceleriyle ve ilişkiyi sonlandırmalarıyla üzüntü duygusuna mani oluyorlar ama aynı zamanda diğerinin kendi kararları olan bağımsız bir insan olduğunu ve sadece kendisinin isteklerine yönelmemiş olduğunu dikkatten kaçırıyorlar. Bir başka insanla temas kurmanın fedakarlık anlamına da geldiğini ve onun bireyselliğini ve zayıflıklarını kabul etmeyi gerektirdiğini hissetmektense ilişkiyi gururla bitirmeyi tercih ediyorlar. Başkalarından geri çekilmede pek çok direnç de var, çünkü kendini bir tartışmaya açmaktan ve çatışmayı bertaraf etmekten kaçınmasını ifade ediyor.[15]

Narsistik öfke birisine duyulan öfkeyle aynı değildir, çünkü sürekli yıkıma yöneliktir. İntikam, birisine kötü şeyler dilemek hatta yapmak, bir kavgada karşıdakine kızgınlığını ifade etmekten çok başka bir şeydir. Böylece Karin beklemek zorunda kalmasından dolayı kızgınlığını paylaşabilirdi. O da böyle zararsız bir durumda ortaya çıkarsa oldukça az oluşurdu. Böyle bir ilişki her durumda korunurdu ve kızgınlık olayların ve temasların açıklık kazanmasına hizmet ederdi. Buna karşılık narsist öfke ilişkiye ve karşıdakine yönelir, onun da en az kendisi kadar kötü hissetmesini hedef alır. Kızgınlık ve öfke ilişki kurucu olabilir, intikam ve yaralama isteğiyse yalnızlığa götürür. Yalnızlık duygusu narsist insanların derinlerde yatan reddedilme ve sevilmeme korkularını onaylar. Davranışıyla sonunda kendisi böyle bir deneyim yaratıyor: Diğeriyle teması kestiklerinde gerçekten yalnızlar. Yani bir kısır döngü içinde bulunuyorlar.

Dikkat çekici olan narsist öfkeyi meydana getiren ve bireyin beklentilerini inciten olaylara tepki verdiren şiddettir.Bu durumların

genelde varoluşu tehdit eden ve çocukluktan gelen tecrübelerle bağlantılı olduğunu tahmin ediyorum. Sanki ötekinin farklılığı, hazmedilebilecek veya kızılacak bir gerçeklik değil de, derin ve hayatta kalmayı ilgilendiren bir tehdit. Öfkede sadece kendi pozisyonunu değil hayatını da savunuyor. Yaşamı tehdit eden tecrübeler mesela anne baba veya daha güçlü kardeşler tarafından bedensel tehditler, cinsel, bedensel veya duygusal istismar, boğulma yaşantıları, kazalar veya yaşamı tehdit eden hastalıklar geride, tehdit duygusuyla, çaresiz boyun eğmeyle ve kendini koruyamama (savunamama) ile bağlantılı olan izler bırakabilir. Bu durum ayrılıklarda, kabul edilmemede, reddedilmede ve değersizleştirilmede de görülebilir. Çaresizlik sonucu kendini vurmaya gelinebilir.

Narsistik öfkede başka bir görüş daha ortaya çıkıyor. Aynı zamanda bir "terk edilme işareti" ve "yakınlık çığlığı" olarak da yorumlanabilir.[16] Yakınlık ve temas isteği bir bebek olarak devamlı hayal kırıklığına uğratılmışsa, mesela bebeğin uzun süre ağlatılması gibi, bu durumda Bowlby'e göre "çift işlevi olan bir öfke gelişir, asıl amacından sapar ve iki sinyal barındırır: <Bana yaklaşma,senden nefret ediyorum > ve <yakınıma gel, sana ihtiyacım var.> Bu anlamda narsist öfke bir terk edilme işaretini ifade ediyor ama aynı zamanda ondan korunuyor."[17]

Karin'e uyarlarsak, abartılmış kızgınlık tepkisi, derin kabul görülme ve yalnız kalmama ihtiyacının incindiği anlamına geliyor. Ancak bu incinmeyi kızgınlığını ve yakınlık arzusunu paylaşmak yerine intikamla şekillenen narsist öfkede öteki sadakatsizliğinden ötürü cezalandırılır ve gönderilir. Kazancı, taşıyamayacağını düşündüğü acıya mani olmaktır. Kaybın bedeli ise ilişkidir. Diğer taraftan bu ağır tepkisi erkek arkadaşına ne kadar ihtiyaç duyduğunu da gösteriyor. Onunla kavgasını, hem temas kurma arzusunu hem de reddetmeyi aynı anda ifade eden Bowlby'in Terk edilme işaretindeki örneğe benzetebiliriz. Beaumont'a[18] göre hayal kırıklığının ve öfkenin şiddetinde, bireyin özlemlerinin ve arzularının ne kadar güçlü olduğunu görmek mümkün.

Çocuk belli bir resme uymak zorundaysa

Bir zamanlar kışın ortasında kar taneleri tüy gibi gökten düşerken bir kraliçe siyah tahtadan çerçeveleri olan pencerenin kenarına oturmuş, dikiş dikiyordu. Bir taraftan karı izleyip dikiş dikerken iğneyi parmağına sapladı ve üç damla kan karın üstüne düştü. Kırmızı beyaz karın üzerinde güzel göründüğü için kendi kendine şöyle dedi: "Kar gibi beyaz, kan gibi kırmızı ve çerçevedeki odun kadar siyah bir çocuğum olsa."

Bu kitapta tekrar tekrar karşılaşacağımız Pamuk Prenses masalı böyle başlıyor. Çünkü dişi narsist kişilikte bir kadının durumunu ve iç durumunu etkileyici bir biçimde ortaya koyuyor. Bu yüzden özellikle terapi bölümünde masala geri döneceğim. Ondan narsist kadınlarla ilgili çok şey öğrenilebilir.[19]

Kraliçe kışın ortasında tek başına siyah çerçeveli bir pencere kenarında oturuyor ve dikiş dikiyor. Kış soğuk bir mevsim, karanlık hakim ve her şey bir kefen örtüsüyle kaplı (kar). Soğuk, ruhsal durumun katılığını ve donmuş olma halini sembolize ediyor (ruhsal kış). Kraliçe yalnız, terk edilmiş ve kaybolmuş etkisi bırakıyor; kraldan da şu ana kadar bahsedilmiyor. Yaptığı iş yani dikmek, kendisine uygun bir iş değil, daha çok bir hizmetçinin işi. Büyük bayramların zamanı geçmiş gibi görünüyor, kraliçe mütevazi ve gösterişsiz olmuş, kendisine değersizlik ve depresyon duyguları eşlik ediyor, bunları sembolize eden hayatın sadece karanlık bir kesitini gösteren tahta çerçeve. Bu sahnenin geçtiği zaman olan kış ortası, yaklaşmakta olan bir değişimin habercisi, sanki böyle gidemeyeceğinin ve gitmemesi gerektiğinin bilgisine farkında olmadan varılmış gibi.

Birden bire iğnenin batması olayıyla donukluğa bir hareket gelir, çocuk isteğiyle bu canlandırılır. Şimdiki zamanda bu çocuğun nasıl olması gerektiğinin somut düşüncesi var olur: kar gibi beyaz, kan gibi kırmızı ve tahta gibi siyah. Çocuk annesinin kendisi hakkında çizdiği ideale uymak hipoteziyle dünyaya gelir. Bundan başka çocuk kraliçeyi depresyonundan kurtarmak ve varlığına bir anlam katmak

işlevini gerçekleştirmek zorundadır. Bu duruma göre çocuğun durumu narsist sömürmeyle şekillenmiştir: Anne çocuğu olduğu gibi sevmiyor, daha ziyade onun (zihnindeki) resmini seviyor. Çocuk ona narsist gelişimi için hizmet ediyor. Çocuk bunun için kendi canlılığını ve otonomisini kurban etmek zorundadır. Bu nedenle kan, kar ve çerçeve yeni bir anlam kazanıyor: Kurbanın sembol resmi olarak kan (narsistin de), çocuğun anneyi kurtarması gereken donukluğun sembolü olarak kar ve çocuğun zihindeki sevilen resmi olarak çerçeve.

Durum sonradan narsist olan insanların erken çocukluğu ve gençliği için karakteristik özelliktedir. İki kavram burada temel rolü oynuyor: Narsist sömürme ve narsist gelişim (ilerleme). İki kavram da kulağa alışılmadık gelse de konuyu net biçimde adlandırıyorlar. Sömürmek demek bir başkasını kullanmak yani bireysel faydaları bir başkası aracılığıyla elde etmek demektir. Narsistik sömürü ise bu faydanın kendi özdeğerine hizmet etmesini de içerir. Anne babalar kendilerini çocuk aracılığıyla daha iyi, daha mutlu ve değerli hissediyorlar. Anne babaların bir çocuk aracılığıyla mutlu olmaları veya ondan sevinç duymaları ve onunla hayatlarını zenginleştirmeleri anlaşılabilir ve bunun eleştirilecek bir tarafı yoktur, hatta harika bir şeydir. Böyle de olması gerekir ve bunun narsistik sömürüyle bir ilgisi yoktur. Bu durum ancak anne babanın kendilerini daha değerli kılmaları ve kendileri hakkındaki resme uymaları çocuk ve onun bireyselliği pahasına yapıldığı takdirde geçerlidir.

Çocuk anne babası için kendi doğasına veya özgünlüğüne aykırı da olsa belli özelliklere, yeteneklere ve davranış biçimlerine sahip olmak zorundaysa o zaman çocuk sömürülmüş olur. Bu özel istekler ve talepler daha çocuğun doğumundan önce, en geç de dünyaya geldiğinde oluşur. Anne babanın çocukları hakkındaki düşüncelerini, çocuk beklentilerine uyduğu oranda şekillendiriyorlar. Eğer bunlardan fazlasıyla sapıyorsa o zaman çocuk anne babasının hayal kırıklığıyla yüzleşiyor. Buna rağmen çocuk özel uyum çabalarıyla yine de bu resimlere uyabilir.

Narsistik bozukluğu olan insanlar kendileri nasıl sömürülmüşlerse başkalarını da öyle sömüreceklerdir. İlişki içinde oldukları insanlar kendi narsist teminlerine hizmet ettikleri oranda seçilirler. Kendileriyle aynı seviyede veya daha yüksek rütbeli ve genelde kendilerinden ötürü değil de rütbelerinden, başarılarından veya itibarlarından ötürü sevilen partnerlerin yakınlığını ararlar. Narsist insanlar için bu önemlidir, çünkü onlar aracılığıyla anlam kazanırlar.

Narsist ilerleme kavramı anne babaların çocukları veya yetişkin kadınların kocaları aracılığıyla, sadece kendi marifetlerine değil diğerinin marifetlerine de sahip olarak ilerlemesi anlamına gelir. Mesela bir çocuk güzel, zeki ve çabuk öğreniyor ve yaşıtlarından daha önde gidiyorsa anne babalar da bu kabiliyetlerle kendini özdeşleştirebilir. Çocuğun aldığı övgü ve hayranlığı anne babalar da vekil olarak alır ve kendilerini bununla kıymetlendirirler. Çocuk onlara iyi anne baba olarak pozitif bir ışık yansıtır. Çocuk aracılığıyla ne kadar sevgi, kabul görürlerse çocuğu o kadar çok severler. Ancak bu gerçek sevgiden ziyade bir hayranlıktır ve olduğu haliyle çocuğa değil sadece onun olumlu özelliklerine- ki bunlarla kendi özdeğer bozukluklarını dengelerler- yöneliktir.

Sağlıklı bir gelişim için çocuğun çevre tarafından aynalamaya ihtiyacı vardır: Çevre tarafından görülmek, anlaşılmak ve ciddiye alınmak. Winnicot'un resminde ne kastedildiği açıktır: "Anne kollarında tuttuğu bebeğe bakar, bebek de annenin yüzüne bakar ve kendini orda bulur... Tek şartla; anne gerçekten de küçük, çaresiz varlığa bakıyor olmalıdır, kendi iç yansıtmalarına, beklentilerine, korkularına veya çocukla ilgili planlarına değil. Bu durumda çocuk annesinin yüzünde kendini bulmaz, annenin ihtiyaçlarını (eksiğini) görür. Kendisi aynasız kalır ve sonraki yaşamında boş yere bu aynayı arayacaktır"[20]. Aynı talepler elbette baba için de geçerlidir.

Aynalamak demek çocuğun tepki biçimlerini, duygularını ve algılarını tanımak ve bunları ona sözlü veya sözsüz aktarmak demektir. Örneğin çocuk, oyuncağı kırıldığı için üzgündür. Çocuğun duygula-

rına uygun, onu hissedebilen bir aynalama örneği çocuğu kucağına alıp teselli etmektir: "Bunun sana acı verdiğini anlayabiliyorum. Gel beraber bakalım tamir edebilir miyiz?" Onu hissedemeyen ve yetersiz bir aynalamada buna karşılık üzüntüsünden vazgeçirmek ve daha başka oyuncakları olduğunu söyleyerek teselli etmektir. "Aman o kadar da kötü değil, insan kırık bir bebek tabağı için ağlar mı?" Çocuk artık kendi algısına mı yani kaybın acıtmasına mı inansın yoksa annenin ifadesine mi? Böyle bir şey insanın canını acıtamaz. Aynalanmayan veya ailenin ideolojisi nedeniyle inkar edilen duygular koparılır ve onların yerini doğal olmayan, uydurulmuş davranış alır. Ben gerçek duygulardan duygulara uygun tepkiler anlıyorum, bir kayıpta üzüntü, yaralanmada acı, güzel bir olayda sevinç, tehditte korku ve birisi sınırları ihlal edince kızgınlık gibi.

Kaç tane çocuğa belli duyguları yaşamamak yani uzun vadede onları bilinçli olarak algılamamak öğretiliyor! En çok alıntı yapılan söz bu bağlamda kesinlikle: "Kızılderili acı tanımaz" sözüdür. Bunun tercümesi: "Bir erkek ağlamaz." Yazık. Çünkü üzüntüsüyle nereye gidecek? Bir erkek çocuk veya adam olması onun üzüntülü bir şey yaşamayacağı anlamına gelmiyor. Ama o gerçekte canı acısa da bunu göstermemelidir. Çocuk acısıyla kederiyle farklı şekilde baş etmeyi öğrenir ve onu muhtemelen şiddet suretinde kendine ve başkalarına yöneltir. Çocukta duygular engellenir, inkar edilir veya aynalanmazsa, o zaman içinde bir duygu güvensizliği oluşur. Kendi duygularından şüpheye düşer ve onları yavaş yavaş inkar eder. Sonradan genç kız veya kadın da duygularına bir alan açmayı öğrenmediği için duygularını aynı şekilde ihmal edecek, değersizleştirecek veya hızla rasyonelleştirecektir.

Çocukça duyguları inkar etme veya olduğundan farklı yorumlama anlamındaki yetersiz empati özbenlik bozukluğuna neden oluyor ve sahte, kişinin kendi kişiliğindeki beklentilerinden çok çevrenin beklentilerine uyan bir benlik oluşturmasına hizmet ediyor.[21]

Kızlarda arka planında bir şımartılma hikayesi olan başka bir fe-

nomen daha ortaya çıkıyor: Küçük Prenses Sendromu. Küçük kız görünümünden dolayı hayranlıkla izlenir ve kendisine bir bebek gibi davranılır. Genelde kızlarını prenses yapan ve onları yücelten ve idealize eden babalardır. Bu vesileyle gerçek sevgiyi değil ama bir tanrılaştırma deneyimini yaşıyorlar. Bu kadınlar sonradan kendilerini gururlu ve belli bir ölçüde ilişki yoksunu olarak gösteriyorlar. Buz prensesleri gibi yaşıyorlar harika bir sarayda, etraflarında her şey soğuk, kendileri ise ulaşılamaz.

Gerçek özbenlik kaybolup giderse

Narsistik bozukluğun temeli büyük oranda kendini bebeğe yetersiz sevgi ve empati kurma veya şımartma ve aşırı koruma şeklinde ifade eden başarısız bir anne-çocuk ilişkisinde yatıyor [22]. Burada da yine baba-çocuk ilişkisi için aynı şey geçerlidir. Çünkü her ikisi de; reddetme ve esir alma çocuğun varlığının yanından geçip gidiyor[23]. Çocuk olduğu gibi kabul edilip sevilmediği için kendini duygusal olarak yalnız bırakılmış hissediyor. Sevgisiz ve katı bir yetiştirme tarzına çocuk duygu ürkekliği, dargınlık ve yalnızlaşmayla tepki veriyor. Aşırı koruyucu tutum buna karşılık çocukta ilgili kişinin yardımına bağımlı olduğu ve onun bütün sorunları ortadan kaldırmasını beklediği için bağımlılığa götürür[24]. Her iki durumda, reddetmede ve aşırı koruyuculukta çocuğun hayal kırıklığı söz konusudur, birincisinde yetersiz ilgi göstermekden, ikincisinde şımartılmaktan. Çünkü "önce şımartılanlar daima sonradan küskünlerdir".[25]

Anne ve babanın gerçekten olmadığı durumlarda, uzun süren ayrılıklarda, şiddet, felaketler, savaşlar veya başka hırsızlıklar çocuğun gelişimine yıkıcı biçimde etki ederler. Bu köklü olaylar ilgilenecek yedek bir kişinin bulunmaması veya yas tutma imkanının olmaması nedeniyle dengelenemez ve sindirilemezse o zaman çocuk bu durumla baş etmesini sağlayacak hayatta kalma stratejileri geliştirmek zorundadır. Çocuk anne babasının şefkatine muhtaç olduğundan ve hayatta kalması onların elinde olduğu için hoşlarına gitmek için her şeyi yapacaktır. Çevrenin taleplerine uygun davranmaya ve herke-

se uyum sağlamaya çalışacaktır. Dışarıya karşı kendisine uymayan bir benlik inşa edecektir. Buna sahte benlik diyebiliriz. Maske veya görünüm. Sahte benlik, çocuğun hayatta kalmasını garantileyen bir hayatta kalma mekanizmasıdır. Eğer bir çocuk erken yaşta maske takmaya başlarsa devamında yine kendisi olan öbür benliğini gittikçe daha az hissedecektir. Bu insanlar yetişkin olarak gerçekten kendilerini nasıl hissettiklerini söyleyemezler. Bir yandan bunu hissedemezler diğer yandan bunu paylaşmaya cesaret edemezler.

Miller sahte bir özbenliğe sahip insanları "-mış gibi kişilikler" olarak adlandırır. Bunlar kendi benliklerine o kadar yabancılaşmışlardır ki dışarıya gösterdikleri bu tavırda erimişlerdir. Bu "maskelenmiş benlik anlayışı"nın arkasında diğeriyle çok az işi olan gerçek birey saklanmıştır. Bu kendine yabancılaşma, kendi varlığına yabancılaşma, çocuğun yaşam durumlarının şartlarına uyum sağlama sürecinin bir sonucudur." Gerçek benlik gelişemiyor ve farklılaşamıyor çünkü yaşanamıyor".[26] Sonuç içsel bir boşluk, fakirleşme ve spontan ve canlı olan kısım kesilip atıldığı için kısmen ölüm.

Anne babanın şefkatini kaybetmemek için çocuk uygunsuz ve istenmeyen duygularını ve duyumlarını inkar ediyor. Bunlar genelde öfke ve saldırganlık, ama aynı zamanda arzu ve acı. Bunları o kadar kendinden uzaklaştırıyor ki artık algılayamaz oluyor. Kendisi için ölüm anlamına gelecek olan anne babayı kaybetmektense duygularını öldürüyor ve böylece kendi gerçek benliğinden de bir parça öldürmüş oluyor. Sadece sorulan ve izin verilen duygular gösteriliyor, diğerleri saklanıyor. Bu kendi gerçek özbenliği pahasına gerçekleşiyor ve içten hiç olmadığı bir insanı canlandırmaya götürüyor. Ve bunun anlamı sahte bir benlik inşa etmektir. Ama tam da bu - bebeğin bile sahip olduğu - çevreye uyum sağlama yeteneği Miller'e göre narsist bozukluğun oluşmasında spesifik bir faktör. Çocuğun çevreye ve onun beklentilerine olan duyarlılığı ve çocuğun bunlara yönelme yeteneği bir taraftan çocuğa olumlu etki ediyor, çünkü hayran kalınıyor, sevgi ve şefkat elde ediyor. Diğer taraftan kendine yabancılaşmanın olumsuz sonucu var, çünkü uyum kendi varlığının

pahasına gerçekleşiyor. Bu bağlamda aşırı uyumdan bahsetmek daha iyi olacak, çünkü ortak yaşamda uyum kaçınılmazdır ve zorunlu olarak tarafların kişilikleri pahasına değildir. Aşırı uyum demek kendi özgünlüğünü çevrenin isteklerinin arkasına koymak demektir. Ve bu kendine yabancılaşma insana sonradan kendi gerçek duygularını ve ihtiyaçlarını algılamayı zorlaştırır, hatta imkansız kılar.

Dişi narsist yapıdaki kadınlar sahte özbenliklerinin arkasında saklı kalıyorlar. Bu kadınların kendilerine ve bütün diğer insanlara gösterdikleri bir görüntüdür. Maske: İhtiyaçsızlığın, kendine yeterliğin, cool duruşun, bağımsızlığın, mükemmeliyetin ve başarının resmi. Gerçek özbenlik nadiren ortaya çıkar veya hiç çıkmaz ve söz konusu kişilere tamamen yabancı ve bilinmezdir. Maskeyle kurulan ve gerçek varlığı gölgede bırakan bir özdeşlik söz konusudur[27]. Ancak sahte özbenliğin yardımıyla özdeğer eksiklikleri de dengelenir, çünkü maske değersizlik ve güvensizlik duygularını örten olumlu veya hayranlık uyandıran özelliklerden oluşur.

Gundi bunu şöyle tarif ediyor:

> Dışarıya karşı kendimi son derece özgüven sahibi ve güçlü, her şeyi yapabilen, geniş görüşlü ve kendinden emin gösteriyorum. Ama içten hep yanlış davrandığımı duygusuna sahibim, güvensizim ve başkalarının gözlerine bakmaktan korkuyorum. Bu benim içimi görecek, ne kadar güvensiz olduğumu görecek diye düşünüyorum. Masken düşerse bütün derimin uçup gideceği ve geriye küçük, sıradan, önemsiz bir Şeyin kalacağı duygusuna kapılıyorum. O zaman terk edilmekten, önemsiz ve sıkıcı (ilgi uyandırmayan) biri olmaktan çok korkuyorum.

Çocukluktaki yetersiz aynalanma yüzünden narsist kadınların sadece duygularına değil kendi gerçek benliklerine de kötü bir yaklaşımı var. Reddedilme korkuları o kadar büyük ki kendilerini özgün hissetmek ve davranmak yerine uyumu seçiyorlar.

Benlikten veya özbenlikten ne anlayacağımızın literatürde ortak bir karşılığı yoktur.[28] Her anlamlandırma çabası zor kavranabilen

bir kategoriyi kısmen tanımlamaktır. Wolf bunu "kendilik duygusu" olarak algılanan ruhsal bir yapı olarak tanımlar. Sağlıklı bir benlik özdeğer duygusu ve huzur olarak yaşanır, zamana direnen sağlam bir yapıya sahiptir, yani bir insan dün olduğu ve yarın olacağı insanla aynı olduğunu bilir. Benlik kendisinde gösterilemez sadece ifade biçimlerinden çıkartılabilir. Bu, sağlıklı bir özdeğer duygusunu bir insanın kendisiyle ve başkalarıyla nasıl bir ilişki içinde olduğuna, kendi hakkındaki kanaatine ve kendi yetkinliğini ve sınırlarını kabul etmesine bakarak anlayabiliriz demektir. Bu durumda kendini ve başkalarını değersizleştirmeye ihtiyacı kalmayacaktır.

Buna karşılık zayıf bir özdeğer duygusuna sahip bir kadın gerçekte kim olduğu konusunda kendinden emin olamayacak ve dışarıya karşı olduğundan farklı davranacaktır. Yani diyebiliriz ki kendi gerçek benliğini tam olarak tanıyamayacak ama sahte benliğiyle temas halinde bulunacak. Gerçek benlik kavramı buna göre kişinin varlığını tanımlarken sahte benlik daha çok öğrenilmiş davranışı, geliştirilmiş ve bireye uygun olmayan, sahte olarak yaşanan düşüncelerdir. Ama birey kendi duyguları, ihtiyaçları ve istekleriyle uyum içindeyse ve buna göre davranıyorsa o zaman gerçek benlik durumunda bulunduğunu söyleyebiliriz. Benlik ve özbenlik genelde eş anlamlı kullanılıyor. Çünkü benlik son noktası olan bir durum değildir sürekli yaşanılan bir süreçtir.

Gerçek ve sahte kavramları sorunsuz değildir, çünkü içlerinde bir değerlendirme barındırırlar: sahte kötüdür, gerçek iyidir. Ben bu zorluğun farkındayım ancak yine de kavram geleneğine bağlı kalacağım.[29] Çünkü sahte bu bağlamda kadınların kendileriyle uyum içinde olmadıkları ve kendilerini yanlış yani sahte olarak yaşamaları demektir. Gerçek benlik durumu buna karşılık kendine ve başkalarına rol yapmak zorunda kalmamasıdır.

Gerçek özbenliğin bana göre basitleştirilmiş anlamı,kendisiyle bütünlük hissine kavuştuğumuz bir ruhsal olaydır. Bütün gerçek duygular,ihtiyaçlar ve istekler ve temel insani motivasyon, sezgi, me-

rak, yaratıcı güç ve yaşam enerjisi buna dahildir. Bir kadın gerçek benliğiyle temas halindeyse o zaman kendisini iki farklı kişi olarak değil, gerçek bir kişi olarak yaşıyor demektir. Ve bu kendi olmanın, kimliğin duygusudur. Gerçek benliğin basitleştirilmiş bir resmi her insanın içindeki çocuktur[30]. Bu bakımdan tasavvur edilebilir ve hissedilebilir olduğu için anlamaya yardımcı bir kategoridir. Kendini bir çocuk gibi özgür hissetmek demek, içinden geldiği gibi gülmek, sevinmek ama üzgün olduğunda da ağlamak ve o an ne istiyorsa söylemek demektir. Aynı zamanda korkmak, yaralanabilir olmak ve korumaya ihtiyaç duymak da demektir.

Benliğin gelişimini başka yazarlar gibi anneyle ve başka ilgili kimselerle olan ilişki modelinde görüyorum[31]. Benlik sonraki bütün ilişkiler için bir örnek oluşturan ilk ilişkiye göre sonuçlanıyor. Narsisizmin devamlı bir ilişki noktası vardır. İlk ilişki bozulunca çocuk kendini "Açlığın, acının, boşluğun ve soğukluğun, çaresizliğin ve yalnızlığa mahkum olmanın, her tür güvenlik ve esenlik kaybının olduğu bir durumda bulur. Bu terk edilmişliğin uçurumu ve dipsiz bir hiçlikte olmanın korkusudur."[32] Bozuk benlik gelişimi kendine yabancılaşmaya, korkuya, güvensizliğe, yetersiz özgüvene, ilişki zorluklarına, geri çekilme eğilimlerine, bağımlılığa ve depresyonlar, fobiler, zorunluluklar gibi daha başka pek çok nevrotik belirtilere neden olur.

Önceki anne-çocuk ilişkilerinden bahsediyorsam bunu iki açıdan dikkate almak lazım. Söz konusu olan tek başına annenin kendisinden ziyade çocuğun olumlu bir gelişim için ihtiyaç duyduğu annelik kalitesidir. İkinci olarak düşünmemiz gereken, anne ile çocuk arasındaki ilişki ne kadar özel bir duyarlılık ve kalitede olsa da, çocuğun ilk özgüvenini oluşturacağı sevgi dolu desteği vermesi gereken sadece anne değildir. Baba tarafından, kardeşler, büyük anne ve büyükbaba ve diğer insanlar tarafından kabul ve saygı görme, dikkate alınma da aynı şekilde önemli bir rol oynar. Aksi takdirde anne kendisine bir yandan uygun olmayan diğer yandan kendisine fazla yük yükleyen bir anlam kazanmış olur. Anne her şeyin suçlusu olamaz. Terapilerde

hep öğrendiğimiz gibi kızının ruhsal gelişimi üzerinde kesinlikle büyük bir etkisi var. Ama kızın ilerde narsistik bir savunma oluşturup oluşturmayacağı genel aile iklimine, çocuğun kişiliğine ve diğer aile fertlerine, ailenin kendi sosyal çevresine bağlanışı gibi faktörlere bağlıdır. Bütün faktörler birbirine düğümlüdür ve birbirinden bağımsız etki etmezler.

Zarar görmüş bir özdeğer duygusu her ne kadar önceki ilişki tecrübelerinin temelinde oluşsa da, bu bir insanın ömür boyu yalnız ve sevgisiz yaşamaya mahkum olduğu anlamına gelmez. Yaşamın ilk yılları ne kadar önemli de olsa gelişim bununla bitmez ve yeni, olumlu tecrübelerle başka bir yöne sürülür. İyileştirici ve iyi ilişkiler veya terapi aracılığıyla eski yaralar ve reddedilmeler düzeltilebilir.

Erkek ve dişi narsisizmi

Bulimiklerle olan terapik çalışmalarımın başlangıcında bu kadınların psikolojik yapısında narsist kişilik bozukluğu olacağını hiç düşünmemiştim. Narsistler, bana göre ilk etapta erkekler, ikinci olarak da maço olarak adlandırılan bir erkek tipiydi. Bunun anlamı ilişkileri baştan çıkartmalarla oluşturmak, öteki üzerinde iktidar sahibi olmak ve kendini teslim etmek zorunda oldukları anda geri çekilmek veya ilişkiyi bitirmek demekti. Bunlar dışarıya karşı özgüven sahibi ve kendilerine aşık, her şeye kadir ve çoğunlukla kibirli ve saldırgan görünen ve başkalarıyla değil de daha ziyade kendileriyle meşgul insanlardı. Buna merkezde olmak için ihtiyaç duyarlar ve partnerleri dahil diğer insanları da kendilerine hayatı güzelleştirmeye ve parıltılarını arttırmaya hizmet etmeye yarayan kişiler olarak görürler. İlişkilerinde de kendilerini terapide olduğu gibi reddeden, erişilmez, kaçan, sınırlayan, az empati duygusuna sahip ve duygusuz olarak gösterirler. Bu narsist şekillenme tipi literatürde tereddütsüz veya açık, büyüklenmeci Narsist olarak adlandırılır.[33]

Belli bir açıdan dişi narsistler yukarıdaki tanımlamalara benzerler. Yüzeysel temaslarda özgüven sahibi, kaygısız, cool, üstün ve bağımsız bir etki bırakırlar. Temaslarında çoğunlukla fark ettirmeden baş-

tan çıkartırlar ve bu yolla özellikle erkeklerin ilgisini çekerler. Ama kadınları da çok çabuk parmaklarında oynatabilirler, çünkü kadınlar karşıdakinin beklentilerine ve isteklerine uyum sağlar, sevimli ve açık bir ilgi gösterirler.

Bu noktada narsisizmin erkek ve dişi şekillerinin arasındaki fark kendini gösterir. Erkekler kendi özerklikleri için savaşırken ve onu kaybetmekten korkarken, kadınlar güçlü biçimde uyum sağlarlar ve bununla ötekinin kendilerini kabul etmesini umarlar. Uyum çabası varlık görevi olmaya varabilir. Erkek tipi özerklik olarak yaşadığı mesafeyi vurgular. Onu ilişkileri reddeden ve kendi kendine yetiyormuş gibi görünen bir ilişki kaçağı olarak belirtebiliriz.[34] Buna karşılık dişi tipler aşırı uyum ve kendi kimlik görevleriyle tepki verirler. İlişkilerinde sembolik olarak sıkıca sarılırlar ama gerçek bir uyum konusunda aynı erkek narsistler gibi yeteneksizdirler. İlişkide emniyet ararlar ve yalnız kalmaktan kaçınırlar. Onlar ilişki alıcısı olarak nitelenen gruba dahildir. Literatürde şiddet yanlısı veya örtülü Narsisizm olarak adlandırılan tipe benzerler. Duyarlılar, kolay yaralanabilirler, yetersiz bir özdeğer duygusuna sahip ve ürkektirler ve dikkatten kaçınırlar.

Daha çok dişi narsisizm kişilik yapısına sahip, yani ilişkilerinde sıkıca sarılan tipte pek çok erkek de var. Bu kitapta onlardan bahsetmiyorum ama tahmin ederim ki onlar da bu metinde kendilerini bulacak. Tam tersi, narsisizmin erkek versiyonunu, yani büyüklüğü yaşayan pek çok kadın da var. İnsanlar kendilerini önceden yazılmış kategori kalıplarına sokmadıkları için elbette burada yazdığımız ideal tiplere girmeyen pek çok karışım tipi olacağını da dikkate almak lazım. Ama konunun anlaşılması için tiplerin açıklanması gereklidir, çünkü böylece farklılıkları daha net ortaya çıkarabiliriz.

Her iki şekilde erkek ve dişi narsisizm, bir madalyonun iki yüzü gibidir ve aynı temel narsist bozukluğa sahiptir. Ama temaslarında dışarıya karşı başka bir taraflarını gösteriyorlar: dişi tip sıkıca sarılmayı, erkek tip de kaçınmayı. Narsist kişilik bozukluğunun iki ortaya çıkma şekliyle ilişkilendirirsek, dişi form depresif kutba, erkek formu

da büyüklenmeci kutba girer. Burada şuna dikkat etmek lazım ki diğer tarafta kişiye aittir ama dışarıya gösterilmez. Yani büyüklenmeci bir yüzün arkasında bir depresyon vardır ve depresyonun arkasında bir büyüklük gizlenmiştir.

Dişi ve erkek narsisizminin iki farklı ortaya çıkış şekli büyük oranda cinsiyetlerin kendilerine özgü sosyal şartlarıyla ve toplumumuzdaki kadın ve erkek rolleriyle ilgilidir. Kızlar kendilerini saldırgan bir şekilde ortaya koymayı pek öğrenmezler, daha çok uyum sağlamayı öğrenirler. Erkek çocuklar ise tam tersi bir tecrübe yaşarlar. Onlar kendilerini ortaya koymalı, saldırıya uğradıklarında korumalı, güçlü ve erkeksi olmalılar. Ve bir erkek narsist de tıpkı böyle davranır:

Bir hastamı hatırlıyorum; kırk yaşlarının başında, mesleki olarak başarılı, ama uzun süreli ilişki kurmada yeteneksiz. Kliniğimize alkol sorunları nedeniyle geldi. Terapinin başında onunla ilişki kurmak zordu, çünkü beni bir terapist üstelik kadın olarak devamlı uzmanlığım konusunda sınıyordu. Devamlı kendisine ve bana her şeyi zaten çok iyi bildiğini ispat etmeye çalışıyordu. Bu davranışıyla tabi ki terapi grubunda dikkat çekiyordu. Çünkü diğerleri kendini değersiz hissediyordu. Devamlı eleştirel ve hoşgörüsüz tutumuyla yüzleştiriliyordu ve buna da tepkisi kibir ve kendini beğenme oluyordu. Eleştiri karşısında kendini reddedilmiş hissediyor ve hemen savaşmaya ve kendini haklı çıkarmaya çalışıyordu. Ama klinikte kaldı ve terapiyi kesmedi.

Hayatında her tartışmada haklı çıkmayı öğrenmişti. Argümanlarındaki zihinsel ayrıntıları- ki onlarla neredeyse devrilmez oluyordu- babasından öğrenmişti. Bilgisi ve entelektüel yetenekleri sayesinde tartışmalarda kaybetmekten korkmak zorunda değildi. Bu güç onun için bir müddet hayatta kalması için gerekliydi çünkü ancak bu sayede babasına karşı kendini ispat edebiliyordu. Geçen zaman içinde her şeyi çok iyi bildiğini ama yalnız kaldığını hissetti. Davranışı ilişkileri pahasınaydı, çünkü haklı olmak başka şeydi birisiyle ilişki içinde olmak başka şeydi. Gerçek arkadaşları olmadığı ve sadece hayranları ve düşmanları olduğu için kendini aslında yalnız hissediyordu.

Terapi topluluğunda ne olursa olsun illa haklı olmak yerine başka insanlara kendini açmayı, onları dinlemeyi, onlarla tartışabilmeyi ve onların fikirlerinin de geçerli olabileceğini öğrendi. Bu ona anlatılmaz derecede zor geldi. Ama zamanla kendini açtı ve kalbinin ve duygularının etrafındaki panzeri bıraktı. Kız arkadaşıyla temasa geçince ve ilk defa gerçekten onu çok sevdiğini hissedince ve gitmek zorunda kaldığı için acı çektiğinde bir dönüm noktası oldu. Bunu grupta anlatabildi ve bu kez sadece kafasıyla değil aynı zamanda duygularıyla da aktarıyordu. İlişkisi hakkında konuşurken ağlamaya başladı ve acısıyla ve bugüne kadar gerçek duyguları hissedemeyişiyle bağlantıya geçti.

Duygusal açıklığını bütün grup anladı. Derin ve karşılıklı bir sempati ve kabul oluştu. Onu hiçbirimiz böyle görmemiştik. Başlangıçta ne kadar rahatsız edici davrandıysa ve kendisiyle ilişki kurulmasına izin vermediyse, çevresindekilerin kendilerini korumaları gereken saldırılarını geçtim, diğer tarafını açtığı zaman ortaya çıkan duygusallık bir o kadar içtendi. Sanki herkes bu anı beklemiş gibiydi.

Ancak narsist bir adamın hapishanesinden çıkış yolu uzundur. Grup içindeki bu olay hasta için, eski değersizleştiren ve haklı olmaya çalışan davranışlarının tekrarları tarafından eşlik edilen ilk adımdı. Sürekli yeni yolu seçmek için gösterdiği çaba fark ediliyordu. Daha fazla uzlaşma yoluna gitmezse kız arkadaşıyla ilişkisinin bozulma tehlikesi vardı.

Narsist çatışma yaşamın iki uç kutbu olarak büyüklük ve aşağılığın uzlaşmazlığından meydana geliyor. Bizim kültürümüzde kadınlar daha ziyade aşağılık kutbuna, erkekler de büyüklük kutbuna giriyor. Bu bir kadının büyüklenmeci olmadığı anlamına gelmiyor. İki kilo verir vermez kendini en güzel kadın olarak görmesi gibi. Veya adamın aşağılık duyguları hissetmediği anlamına gelmez. Duygusal stres altında bu insanlar herkes kendi öncelikli savunma manevrasına sarılıyor: Erkekler kendilerini daha büyük ve ulaşılamaz yaparken kadınlar kendilerini daha da aşağı, daha da değersiz hissediyor.

Aşağıda narsist bozukluğun bu iki temel örneğini karşılaştırdım:

ERKEK NARSİSİZMİ	DİŞİ NARSİSİZM
Büyüklüğü vurgular	Aşağılık duygusunda, depresyonda, çaresizlikte kök salar
Kendini yüceltir ve ulaşılmaz yapar Kabul görme ve özerklik uğruna savaş, aşırı ben odaklı	Kendini küçültür, kurban yapar Uyumla kabul görme ta vazife olana kadar
Erkek rol örneği	Dişi rol örneği
Zayıflığın büyüklükle telafisi	Zayıflığın aşırı uyumla, başarı ve çekicilikle telafisi
Mesafeli, çoğunlukla empati yapmaz Yaralayıcı, değersizleştirir	Empatik, yabancı duyguları üstüne alır
Narsistik biz duygusu, depresif uyum, negatif "Duygu bataklığı"	Olumsuzluk
İlişki reddeden (kaçınan)	İlişki alıcı (sarılan)
Narsist	Tamamlayıcı narsist[35]
İlişkilerde kendini bırakmaz	Emir-altına girer ve ilişkilerde kendini bırakır
Partnerin hayranlığıyla özdeğer duygusunu sağlamlaştırma	Partnerdeki idealize edilmiş benliğin ve onun başarılarının aranması ve kendisine mal edilmesi
Partnerin kendisi hakkındaki ideal resimle özdeşleşme	Partnerin ideal-benliğiyle özdeşlik Partner; idealize edilmiş bir yedekben
Anne figürü arıyor	Anne baba figürü arıyor ve partnerde destek arıyor, partnere-anne
Açık saldırganlık, isyan ve değersizleştirme	Saldırganlığın pasif şekli, genelde red, direnç, içsel değersizleştirme şeklinde
İzleyici rolünde (avcı)	Kurban rolünde
İncinmeye karşı kendini geri çekme, ilişkiyi kesme, doğrudan saldırganlık aracılığıyla savunma	İncinmeye karşı uyum sağlayarak ve ahenk oluşturarak kendini savunma

Erkek narsistler geleneksel erkek resmi gereği aşağılık duygularını örtülü büyüklük idealleriyle telafi etmeye çalışırlar. Başarılı iş adamlarında bu tutum yaygındır ama meslekte başarısız olan ama potansiyelini başka niteliklerle performans ve başarı olarak mesela tehlikeli araba kullanmak, gürültülü bir şekilde tartışmak gibi gösterenler de vardır. Terapi grubunda mükemmel bir narsist grup benliği oluşturup onunla özdeşleşmeye ve böylece kendi yetersiz özdeğer duygularını dengelemeye çalışırlar.[36]

Buna karşılık dişi narsist kadınlarda grup içinde yaşanan olumsuzluk, ümitsizlik ve teslimiyettir ve hızla diğer katılımcılara sıçrayarak geride kötü bir duygu bırakır. Bu, kötü duygulara güçlü biçimde sarılmaları ve onları yeniden üretip durmalarıyla ilgilidir. Yeme bozukluğu olanlarda tekrar eden bir olay hakkında uzun uzun konuşmak ve bunun kendileri için ne kadar kötü olduğunu resmetmek şeklinde kendini gösterir.[37] Kendilerini bu yüzden güçlü biçimde değersizleştirirler ve acı çekerler. O zaman grup içinde herkesin kendi kişisel tecrübeleri nedeniyle paylaştığı genel bir acı duygusu oluşur. Bu davranış belirtilerin düzelmesinden ziyade devamlılığına katkı sağlar.

Dişi narsist kişilik yapısındaki kadınlar son derece uyumlu ve ideal, her şeyi kabul eden, kendilerine makul gelmese de arkasını araştırmayan ve terapistin kendilerinden istediği her şeyi yapan hastalardır. İletişimde çoğunlukla başarı ve çekicilikle telafi etmeye çalıştıkları çaresiz, depresif taraflarını sunarlar. Mesleki olarak başarılı da olsalar kişisel soruşturmada kendilerini kurban olarak gösterirler, itiraz etmeden çok şeyin hoşlarına gitmesine izin verirler ve genelde sadece reddedilmeye karşı kendilerini savunurlar. Terapide kendi başlarına davranmazlar ve terapistin kendileri için işi üstlenmelerini, kendileri için neyin iyi olduğunu ve ne yapmaları gerektiğinin söylemelerini isterler. Burada söz konusu olanın sadece dışsal bir uyum olduğu, kendileriyle iletişime geçince hemen anlaşılır. Çünkü onlara sunulan her şey ya yeterli gelmez veya doğru şey değildir veya doğru

zamanda gerçekleşmiyordur. Tek kelimeyle hiçbir şey yardımcı olmaz. Reddetmenin ve değersizleştirmenin bu şekliyle kadınlar eksik olan ve erkeklerin daha erken, daha saldırganca ve doğrudan ifade ettikleri mesafeyi kurarlar.

Her iki narsist yapıda, erkek ve dişide aynı narsist bozukluk mevcuttur, ama aralarındaki fark ilişki kurma biçimlerinde ortaya çıkar. Erkek narsist kendisi aracılığıyla yetersiz özdeğer duygusunu düzeltebileceği tamamlayıcı narsistin rolünü devralacak bir kadın arar[38]. Kendisine tabi olan kadında kendi sağlamlığı için ihtiyaç duyduğu hayranı elde eder. Kadınsa partnerini idealize ederek, kendisini ona teslim ederek ve kendisiyle bütünleşerek partnerinden bir ideal-benlik ödünç alır. Onun yerine getirmesi gereken kendisine ait istekleri veya talepleri yoktur ve ona annelik vazifesi yapar. Hayran olunan partneriyle erimesinde, onun başarılarında katkı sahibi olmak suretiyle kendisi hakkındaki resmi değerli hale getirir. Kendisini onunla özdeşleştirmesiyle idealize edilmiş bir yedek benlik oluşur. Bunun anlamı yetersiz özdeğer partnerin idealiyle dengelenir demektir.

Narsist tutumun dişi şeklini sıklıkla modern kariyer kadınlarında görüyoruz. Devamlı daha iyi olma, daha fazla güç elde etme ve mesleki pozisyonlar elde etme isteğiyle başları dara düşmüş haldeler. Kendi hayal dünyalarında en iyi olma resmi kuruyorlar, pozisyonlarını kaybetme korkusundan da diğerlerini değersizleştiriyorlar ama eleştirildikleri zaman hemen potansiyel imajlarını kaybediyorlar. O anda her şeyin yıkılmasından ve bütün dünyanın kendilerinin aslında nasıl başarısız insanlar olduğunu göreceğinden korkuyorlar. Çoğu kadın da kendisini aslında aptal ve beceriksiz yerine koyduğu halde herkese zekiymiş gibi rol yapan bir sahtekâr olarak görüyor. Kabul görme, terfi gibi stabilizatörler bu inşa edilmiş resmi sürdürmeye yarıyor. Zayıf olmak da tıpkı erkeksi karakter özelliklerinin ve tutumunun alınması buna dahildir. Bununla her şeyi yapabilen, her şeyi kontrol edebilen, duygusal olmaktan çok akılcı bir zihniyet bağlantılıdır. Burada yanlış

olan bunların varlığı değil, hakimiyetidir. Erkeksi davranış kadınların uyum sağladığı bir ideale dönüştürülür. Ancak görüntü çoğunlukla aldatır ve bu dışarıya karşı o kadar özgüvenli davranışın arkasında duygusal olarak çok bağımlı bir kadın saklıdır. Meslek hayatında kadınlığıyla ayakta dururken özel hayatında bağımlı olur ve özellikle erkekler aracılığıyla eleştirilmekten ve reddedilmekten korkar.

II.
Erken Öğrendiğimiz Sonra Sorun Olabilir

Erken ayrılıkların sonuçları

Özdeğer duygusu bozuklukları yani narsist kişilik bozuklukları özünde hayatın ilk iki yılı içerisindeki gelişim eksikleri ile bağlantılıdır. Zedelenme ne kadar erken meydana gelir ve çocuğun bunu telafi etme imkanı ne kadar az olursa yetişkinlikte ruhsal tutukluluğu o kadar güçlü olur. Bu esasında ben ve öz gelişimiyle ilgilidir. Çocuk ne kadar büyürse ben'i o kadar tek yönlüdür ve güncel çatışmaları ve ayrılıkları hazmedebilmesi için o kadar ben işlevleri hizmetindedir. Çocuklar üzerinde yapılan incelemelerde yaşamın ilk yılının gelişimleri açısından büyük anlama sahip olduğu tespit edilmiştir.

Çocuklar henüz çok küçükken terk edildiklerinde bunun geniş alanda sonuçları vardır. Rene Spitz'in araştırmalarından biliyoruz ki 6- 8 aylık bebeklerin üç ila beş gün ayrı bırakılmaları eğer yanlarında anne yerine geçecek ve çocuğun bakımını üstlenecek baba, kardeş, büyükanne veya yedek anne gibi birileri yoksa depresif bir kırgınlığa neden olabiliyor. Yurtlarda kalan bebekleri inceleyen Spitz ilk olarak bebeklerin protesto ederek, sonra ümitsizlikle tepki verdiğini ve son olarak da yüz çevirdiğini tespit ediyor. Çocuk gittikçe kendini geri çekiyor, üzüntülü, ağlamaklı, depresif oluyor ve başını veya belden üstünü ileri geri sallayarak kendini uyarmaya başlıyor. Bunun devamında çocuk dışarıya yöneltemediği öfkesini başını duvarlara vurmak suretiyle kendine çevirecektir.

Ruhsal sarsıntının bu şekli "anaklitik depresyon" olarak adlandırılır[1]. Eğer ayrılıklar yukarıda belirtilen süreyi aşmaz ve ayrılıktan önce anneyle iyi bir ilişki kurulursa bu durum geçebilir.

Başka bir araştırmada Robertson ve Robertson ayrılık olaylarını

hazmetmenin, çocuğun yaşıyla, kişilik gelişimiyle ve kendisiyle devamlı ilgilenecek bir kişinin hazır olması ile bağlantılı olduğunu gösterebilmişlerdir. Çocukların yaşı ne kadar büyükse ve benlik gelişimleri ne kadar olgunlaşmışsa ve bununla birlikte diğer insanlarla ilişki kurma yetenekleri gelişmişse, o kadar yas tepkileri gösteriyor ve bu şekilde ayrılığı atlatıyor ve hazmediyordu. Çocuklar annelerinden ayrı oldukları süre zarfında babalarıyla veya kendileriyle ilgilenecek başka kişilerle yaşıyorlarsa depresif olmuyorlar ve bu ayrılık zamanını zararsız atlatıyorlardı. Anneleri de sonradan geldiğinde sorunsuz biçimde kabul edebiliyorlardı. Küçük bir kız çocuğunun durumunda ayrılık çocuğun gelişimine olumlu bir katkı bile sağlamıştı. Kızın yeme bozukluğu bakıcı ailenin yanında kaldığı süre içinde kayboldu ve annesiyle ilişkisi dikkat çekici düzeyde iyileşme gösterdi.

Araştırmadaki yurtta bakılan tek bir çocuk keder ve derin ümitsizlik gösterdi. Dokuz günlük ayrılık sürecinde kendini gittikçe daha fazla geri çekti ve annesiyle tekrar iyi bir ilişki kurabilmesi haftalar aldı. Ayrıca yurttan ayrıldıktan üç yıl sonra bile büyük ayrılık korkuları nedeniyle acı çekiyordu ve önceki terk edilmenin etkisi olarak periyodik olarak güçlü saldırganlıklar ortaya çıkıyordu.

Bu araştırmalar hazmedilmemiş ayrılıkların çocuk için travmatik sonuçlar doğurabileceğini gösteriyor. Hayatta kalabilmesi için anne babasına bütünüyle bağımlı olan çocuk için ayrılık büyük bir tehlike anlamına geliyor. Çünkü yalnız bırakılırsa ölecektir. Bebekler ve küçük çocuklar bu nedenle olumlu bir gelişim geçirmek için sağlam ilişkilere muhtaçtırlar. Çocuk ilişkiler içinde büyüdükçe ve başka insanlarla teması olduğu müddetçe ayrılıkları daha kolay atlatabilir.

Gerçek ayrılıkların yanı sıra ruhsal ihmaller de çocuk üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir. Ruhsal terk etmeler maalesef oldukça yaygındır. Anne babanın var olması çocuğun kendini kabul edilmiş ve sevilmiş hissettiği anlamına gelmiyor. Bu tecrübeden yoksun kalınca kendini terk edilmiş hissediyor ve bu duruma özdeğer duygusunun bozulmasıyla tepki veriyor.

Yeni gelişim psikolojisi araştırmaları bebek için bağ faktörünün büyük önemini onaylıyor. Anne babasına sağlam bir bağları olmadan büyüyen çocuklar sadece duygusal ve bilişsel olarak daha kötü değil duygusal olarak da bakımsızlığa veya bedensel şiddete uğrama tehlikesine yatkınlar. Çünkü kendisini anne baba kişilerine bağlı hissetmeyen bir çocuk kolay unutulabilir ve kötü muameleye maruz kalabilir. Anne babanın çocuktan altından kalkamayacağı şeyler istemesi veya kendi yaşam planını bozuyormuş duygusu vermesi de sağlam bir bağ kurmayı engeller ve reddedilmiş hissetmeye neden olur.

"OLMA!"

Hiç dünyaya gelmeseydin daha iyi olurdu. Senin yüzünden evlendim, halbuki tam da mesleki eğitimimi tamamlamıştım ve çalışmak istiyordum. Sırf sana bir aile sunabilmek için bütün planlarımı alt üst ettim.

Güçlü aşağılık duyguları ve korkulardan muzdarip bir kadın, annesinin bu mesajlarıyla büyüdü. Terapide yıllarca inkar ettiği bu eski mesajlar tekrar uyandı. Çocukluk yıllarını güzel bir zaman olarak hatırlıyordu ve her şeyin olmasını istediği gibi güzel olmadığını kendine itiraf etmekte zorlanıyordu. Tam tersi. İstenmeyen bir çocuktu ancak anne babası en sonunda doğmasına karar vermişlerdi. Dolaylı veya doğrudan kendisine sürekli bir yük olduğu ve annesinin geleceğini karattığı mesajı iletiliyordu. Bu suçlamaları o kadar çok duymuştu ki artık ciddiye almıyordu. Terapi boyunca bundan dolayı ne kadar derin yaralandığını ve istenmediği için ne kadar üzüldüğünü hissetti.

Yetişkin bir kadın olarak da başkalarına yük olmaktan, onları rahatsız etmekten veya onlara musallat olmaktan korkuyordu. Bu duygular kendisini inceltmek, dikkat çekmemek ve başkalarının kendisinden beklediği şeyleri yaparak ona eşlik ediyordu. Bu aşırı uyumun sonuçları güçlü yaşam korkusu ve bugüne kadar hiç gerçekleştirmediği intihar düşünceleriydi. Bunları ağır varoluş korkuları olarak ya-

şıyordu ve talepler fazla olunca bir köşeye sinmek istiyordu. Dolaylı olarak kendini çok sık yaralıyordu ve bir dizi ağır kaza geçirmişti. Bunun kendisiyle bir ilgisi olduğunu tahmin ediyordu ama terapide aslında yaşamaması gerektiği duygusuyla temasa geçince bunun bilincine vardı. Bugüne kadar hep "yaşamak zorundayım" düşüncesiyle yaşamıştı "yaşayabilirim, burada olmam güzel şey" diye değil. Annesinin aynı zamanda babasının reddedici tutumları geride pek çok olumsuz iz bırakmıştı ve bir güven kurma olanağı sağlamıyordu[2].

Güven veya güvensizlik yaşamın ilk aylarında çocuk ile anne babanın ilişkisinin oluşumuna göre şekil alıyor. Ancak henüz doğmamış olan çocuk hakkındaki düşünceler de sonraki temel duygusu üzerinde etkiye sahip. Güven duygusu kendini bırakabilme duygusudur ve çocuğun güvenilir bir bakımı ve kabulü sonucunda oluşur. Bu duygu, çocuk dünyaya hoş gelmişse ve sevgi dolu kabul edilmişse oluşur. Buna karşılık kızgınlıkla korkuyla kenara itilirse dünyayı ve insanları güvensiz görecektir.

İlk ilişkilerin kalitesi sonraki ilişkilerin temelini oluşturur ve çocuğun kendine ve diğer insanlara olan davranışını şekillendirir. Çocuk dünya tarafından nasıl kabul görüyor veya reddediliyorsa sonradan kendini o şekilde kabul veya reddeder. Bu esnada anne baba ve kardeşlerin bir aile yapısı içinde anahtar işlevi vardır, çünkü sağlıklı bir güven geliştirmede çocuğa uygun veya elverişsiz şartlar sunabilirler. Çocukla en yoğun ilişki içinde olan anne olduğu için yaşamın ilk yıllarında genelde en önemli kişi annedir.

Bu babaların bebeğin bakımını üstlenemeyecekleri anlamına gelmiyor. Yeterli beslemeyle ve bakımla çocuğun yiyeceğe, sıcaklığa ve bedensel güvenliğe olan temel ihtiyaçlarını karşılıyor ve böylece çocuğun esenlik durumuna katkıda bulunuyor. Sevgi dolu şefkatli tutumuyla çocuğa "dünyaya hoş gelmenin güvenliği" duygusunu verir[3]. Duygulu bir temas içinde çocuk annesinden güven, esenlik, teselli ve koruma öğrenir.

Bu içsel ikilik durumu Symbiose olarak da adlandırılır. Ancak bu, çocuğun içine doğduğu yaşam koşullarını pasif bir şekilde benimsemek zorunda olduğu anlamına gelmez. Bugün biliyoruz ki bebekler ilişki kurar ve çevrelerine aktif biçimde tepki verirler. Çocuk ve anne arasındaki kabul bu nedenle karşılıklıdır, çünkü çocuk da anneden yüz çevirebilir ve ona zorluk çıkartabilir veya annesiyle olan ilişkisinde olumlu bir etkide bulunabilir.

Çocuk anlayışla kabul edilirse, kabulü benimser ve anneyle doyurucu bir birlik oluşturabilirse, kendi kendisine sonradan teselli ve cesaret vermesine yardımcı olacak içsel bir güven kazanır-gelişiminin böyle olumlu sürmesi şartıyla.[4]

Temel güveni eksik olan insanlar dünyayı tehdit edici bir yer ve diğer insanları da partnerden ziyade rakip olarak görürler. Çocukken çevreye güven duymamaları gerektiğini öğrendikleri için kendilerini gerçekten güvende hissetmezler. Çocuğun yabancı insanlara verdiği tepkiden temel bir güven geliştirip geliştirmediğini görebiliriz. Ortak yaşam devresini sorunsuz geçiren çocuklar yabancı insanlara genelde merakla ve şaşkın bir beklentiyle tepki verirken yabancılara verilen korku ve savunma tepkileri bozuk bir temel güvene işaret eder.[5]

Aynı şey ayrılık korkusu fenomeni için de geçerlidir. Eğer insanlar ayrılıklara ve yalnız kalmaya korku ve panikle tepki veriyorsa, ilişkinin ayrılıktan sonra da devam edeceğine ve gidenin geri geleceğine dair güvenleri eksik demektir. Ayrılık korkusu bu kişinin önceki ilişkilerinde güven duymayı öğrenemediğini gösterir. Bu da sağlam olmayan bir özbenliğe işaret ediyor. Yetersiz özdeğer duygusu temel güven duygusunun kaybıyla el ele yürür ve ilk ilişkilerdeki tecrübelerle sıkı bir bağlantı içindedir.

Yetersiz şefkat ve/veya beslenme olumsuz özbenlik ve olumsuz yabancı algısına götürür. Çevre çocuğa nasıl davranıyorsa çocuk kendini öyle hisseder. Tatmin edilirse yani iyi davranılırsa, olumlu bir benlik resmi ve olumlu bir anne resmi oluşur. Kötü davranılırsa ve tatmin edilmezse olumsuz bir benlik resmiyle kötü bir anne resmi geliştirir. Çevre hayal kırıklığı yaşatmak anlamında kötü ise bu aynı

zamanda kendisinin de kötü olduğu anlamına gelir, yani varolmaya ve sevilmeye layık olmamak anlamına gelir.

Bir "OLMA" mesajı reddedilme ve istenmeme olarak görülür, dünyaya "hoş gelmemiş olma"nın ve yaşama hakkına sahip olmamanın ilk temel biçimi olarak görülür. Bu kavram hümanist psikoterapinin bir şekli olan transaksiyonanalizden gelir. "Olma" mesajı bir telkindir, erken zamanlarda çevre tarafından çocuğa genelde sözsüz olarak iletilen bir mesajdır. Bu kendini güvensizlik, tehdit ve dünyaya, insanlara ve kişinin kendisine karşı yetersiz güveni şeklinde ifade eder.

Çocukluktan gelen bir mesaj da olsa yetişkinlik çağında hâlâ genelde bilinçsizce etki etmeye devam eder ve yaşam senaryosunun bir parçası haline gelir. Mesajın sihri bilinçsiz olması ve bundan dolayı da hedef gösterilerek etki edilememesindedir. Terapinin hedefi bilinçsiz ve olumsuz olan mesajları deşifre etmek, bilinçli hale getirmek, onları aşmak ve yeni, olumlu olanlarla değiştirmektir.

Olma mesajları değişik şekillerde aktarılır. Genelde bu aktarım sözsüz ve oluşturulan atmosfer aracılığıyla gerçekleşir. Mesela bir anne çocukları nedeniyle işi başından aşkınsa veya evliliğinde mutsuzsa yeni doğan da çocuğun gizli reddedilmesi olarak kendini ifade eden fazladan bir yük olarak görülebilir. Ama istenmeyen çocuklar da bu hipotezle dünyaya geliyor. Hastalarla yapılan söyleşilerden çoğunun mutsuz bir durumun içine doğduğunu biliniyor. Sonradan narsist olan kadınlar çok erkenden hiç olmasalar veya başka türlü olsalar daha iyi olacağını öğreniyorlar. Çoğu anne çocuğun dünyaya gelmesini istemediklerini doğrudan da söylüyorlar.

Bir hasta annesinin kendisini sık sık dövdüğünü ve bu esnada şöyle tehdit ettiğini anlatıyor: "Bir sesin çıksın, seni öldürürüm!"

Özellikle bağımlı ailelerde, birinin veya ikisinin de alkol veya başka bir madde bağımlısı oldukları durumlarda çocuğun bedensel olarak tehdit edildiği veya ruhsal olarak ihmal edildiği gerginlikler olabiliyor. Sık sık dövülmek, yetersiz bedensel bakım, özen ve bunun

sonucu olarak kazalar ve hastalıklar çocukta tehdidin derin ve devamlı bir hissini geride bırakabilir. Özdeğer duygusuna aynı şekilde zarar verici etkisi olanlar değersizleştirme, reddetme veya ilgisizliktir. Bağımlı ailesi olan çocukların kendi gerçek kimliklerini bulmada büyük sorunları var, çünkü bağımlı anne babadan birinin veya her ikisinin dengesizliğinden dolayı sürekli Dikkat et! pozisyonunda yaşıyorlar. Duygularını ve davranışlarını öncelikle kendi durumlarına göre değil, anne babalarının şartlarına göre ayarlıyorlar. Bu sırf dikkat çekmemek, rahatsız etmemek ve kavgaya neden olmamak için yaşama hakkını inkar etmeye kadar gidebilir.

> Ilona, alkol bağımlısı annesinin yanında babasız büyüdü. Ailede ve akrabalarda bu bağımlılığın inkar edilmesi Ilona'nın kendi algısını yanlış olarak yorumlamasına yol açtı. Annesinin bir sorunu yoktu, sorun kendisiydi. İçki bağımlılığının ve annesinin yokluğunun da sebebi kendisiydi. Annesi kafayı çektiğinde Ilona kapı önünde kendini yalnız, terk edilmiş, korku dolu ve desteksiz buluyordu. Zaman içerisinde bu duyguları kenara atmayı, uyum sağlamayı ve örnek bir kız olmayı öğrendi. Annenin yokluğunda Ilona yakınlarının yanında kalıyordu. Orda kendini yabancı bir beden ve başkalarına yük olarak görüyordu. Hiçbir ihtiyacı olmamak, dikkat çekmemek, bir yer kaplamamak, en iyisi hiç orda olmamak tüm bunlar onun hayatta kalma stratejileriydi. Böyle bir arka planla anoreksi hastalığı geliştirdi ve yetişkin bir kadın olarak da hayatta olmaması gerektiği duygusu yüzünden acı çekiyordu. Gerçekten kim olduğunu, neye ihtiyacı olduğunu ve bunları kendine ve başkalarına nasıl gösterebileceğini terapide öğrendi.

Olma mesajları çocukta ve ilerde yetişkinde hayat bulmaya çalışırlar. Bu insanlar buna göre kendilerine zarar verecek şekilde davranırlar. Bağımlı olurlar, bedenlerine zarar verirler veya hayatlarını riske atarak onu tehlikeye sokacak durumlarda bulunurlar. İntihar teşebbüsleri veya intiharlar da bunun sonucunda olabilir. Her durumda bu "olma-mesajı"nı onaylayacak şekilde davranırlar.

Bağımlılıklarda da bir "olma" mesajının yıkıcılığı vardır[6]. Bağımlılık davranışı bu bağlamda ikili ve görünüşte birbirine zıt işlev gerçekleştiriyor: Bir taraftan varoluşunu tehdit eden duyguyu bastırmaya yarıyor çünkü bağımlılık yapan maddeyle bu örtülüyor. Maddenin sarhoşluğunda, hangisi olursa olsun tehdit hissedilmez oluyor. Diğer taraftan ise bu bağımlılık hastalığıyla olma mesajını onaylıyorlar çünkü bunun sonucunda ölebilirler.

Olma temasıyla biz anne babaların çocuklarıyla olan bireysel ilişkilerinden daha fazlasını kapsayan hayatın temel boyutlarından birine dokunuyoruz. Mesela öyle insanlar var ki gelişim teorilerine göre geride derin kişilik bozuklukları bırakması gereken şartlar altında büyüyorlar. Buna rağmen ruhsal açıdan daha güçlü biçimde zedelenmemişler. Yine hayatı bir ölçüde normal akışında sürdüğü halde ağır duygusal sorunları olan insanlar var. Bu olgular sadece anne babanın ve çevrenin davranışıyla yeterli düzeyde açıklanamaz. Çocuklar daha çok hayatla nasıl başa çıkacakları konusunda kendilerini yetkin kılan farklı donanımlarla dünyaya geliyorlar. Anne babamız ne olduğumuzla ilgili her şeyden sorumlu tutulacak kadar her şeye kadir değildir. Hayatımızdaki güçlüklerden onları sorumlu tuttuğumuz ve onlarla uzlaşmak zorunda olduğumuz dönemler oluyor.

Bu da önemli ve gereklidir. Bundan da fazla sorunlarımızı, çözmemiz ve kendisiyle uzlaşmamız gereken kaderimiz olarak görebiliriz. Bu anne babaya sahip olmamızın nedeni belki onlarla olan ilişkimizde kendimizi bulmaktır. Muhtemelen tam da bu insani yetersizlikle ve hiçbir zaman tamamlanmayacak güvende olma isteğiyle mücadele etmek insanları teşvik ediyor ve hayatlarının bir kısmını oluşturuyor. Demek istediğim sorunlar ve krizler insanın kendini bulması için anlamlıdır.

Hastalıkla ve insanın kendi kaderiyle uzlaşması bizi psikolojik incelemenin ötesine götürür. Eğer içinde yaşadığımız ve eylemde bulunduğumuz daha büyük bağlantının bilincine varırsak anne babamıza adil olmayacak şekilde tek taraflı bir suç yüklemekten kaçınmış

oluruz. Diğer taraftan bu bakış açısı her bireyin hayatındaki anlama ve hayata dair suçlamalara da değiniyor. "Keşke başka anne babam olsaydı, o zaman..." Çoğu insan böyle düşünüyor ve böyle konuşuyor. Ama o zaman şu anda oldukları kişi olmazlardı.

"Ne veriyorsam onu ye!"

Yemek yemek hayat demektir, çünkü yemezsek ölürüz. Nasıl besleniyorsak öyle yaşarız ve ilişkilerimizde de öyle davranırız. Yeni doğan bir bebek hayatı yemekle öğrenir. Bundan dolayı da yemekle hayat arasındaki benzerlik oluşur. Besin üzerinden çocuk anneyle sıkı bir bağ içindedir ve beslenme-emzirme esnasında duygusal bir ilişki kalitesi de tecrübe eder. Bu durumda sevgi, kabul veya red, bedensellik, dokunma ve bağlanma bir araya gelir. Beslenme durumu sadece gıdanın verilmesiyle sınırlı değildir, aynı zamanda duygusal bir değişimin gerçekleştiği sosyal bir karşılaşmadır.

Çocuğun doyurulma biçimi sadece sonraki yeme davranışına etki etmez, yaşam duygusunu da şekillendirir. Bu, çevrenin çocuğa duyarlı davranmasıyla ve sinyallerini doğru yorumlamasıyla veya bebeğin her huzursuzluğunu beslenmeyle yanıtlamasıyla ilgilidir. Eğer ağlamak öncelikli olarak açlığın ifadesi olarak yorumlanır ve çocuk beslenmeyle sakinleştirilirse bu duygusal ve bedensel ihtiyaçların birbirine karışmasına veya karıştırılmasına neden olur[7]. Çocuk kucağa alınmak yerine yedirilirse sonradan yalnız kalmayı yemekle veya tatlı şeylerle doldurmaya çalışır. Yetişkin olarak da ihtiyacı olanın yemek mi yoksa yakınlık mı olduğunu anlaması zor olacaktır.

Ruhsal ihtiyaçlar yemekle karşılanırsa geçici bir tatmin oluşur çünkü gerçek eksiklik ortadan kaldırılmamıştır. Diğer taraftan bu insanlar her huzursuzluğu yemekle gidermeyi öğrenirler. Bunun sonucu olarak sorun yani eksiklik artık ayırt edilip algılanamaz ve bundan dolayı da çözüm getirecek davranış gelemez. Ruhsal süreçleri doğru yorumlamak ve ona göre tepkide bulunmak konusunda bir yeteneksizlik oluşur. Bedensel ve ruhsal ihtiyaçlar spesifik olmayan

açlık duygusu olarak algılanır ve spesifik olmayan bir şekilde yemekle karşılanır. Bu bağlam yeme bağımlılığı olmayan insanlar için de geçerlidir. Aşağıdaki örnekte olduğu gibi:

> Doris ahizeyi yerine koydu, oturma odasına gidip oturdu. Birden bire dayanılmaz bir tatlı isteği duydu ve bir poşet şeker aldı. Neredeyse yarısını yedikten sonra ne yaptığını fark etti. Kendini kötü hissetmeye başlaması dışında neden kendini tatlıyla şekerle doldurduğunu sordu. Önce bilemedi; sadece bir istekti, midesinde bir yerde bir duygu. Sonra kendisine ne olduğunu düşündü. Az önceki telefon görüşmesiyle ilgili olduğunu anladı. Gerçekleşeceği için sevindiği bir randevu iptal olmuştu. Aslında bundan dolayı üzgündü. Ama hiçbir şey hissetmemişti: Üzüntü, hayal kırıklığı, teselli isteği. Bunun yerine tatlı yemek için bir istek hissetmişti. Yeme isteğiyle hayal kırıklığı arasındaki bağlantıyı fark edince yeme baskısı geçti ve üzüntüsünü ve bunu birisiyle ilgili konuşma isteğini hissetti.

Çoğu hastamdan annelerinin açlıklarını veya bebeğin doymuş olmasını anlamadıklarını veya buna saygı duymadıklarını öğrendim. Böylece ya açlıklarından fazla doyuruluyorlar ve hayır demelerinin, reddetmelerinin hesaba katılmadığını görüyorlardı. Veya çok az gıda alıyor ve aç kalıyorlardı. Yabancı biri tarafından doyurulmak isteği bu hastalarda panik ve korkuya yol açıyordu. Ya aşırı ya da yetersiz beslenmekten veya yanlış bir şey yedirilmesinden korkuyorlardı. Açlığı ve diğer beden sinyallerini doğru algılama ve ayırt edebilme yeteneği çocuğun ihtiyaçlarına uygun cevap verilmediğinde yetersiz bir gelişime maruz kalır[8]. Uygun bir tepki verilmezse çocukta kendi isteklerinin ve eğilimlerinin önemsiz veya yanlış olduğu kanaati oluşur. Yetişkin olarak neye ihtiyaçları olduğunu söylemeye cesaret edemiyorlar, genelde elleri boş kalıyor. Başka insanların ihtiyaçlarını karşılamada narsist kadınlar başarılıdır ama kendi istekleri saygı görmeden kalır.

Bu düşünce biçimi gösteriyor ki bu kadınlar sağlam çalışır halde iç ve dış sınırlar edinememişler. İçsel sınır demek açlık veya tokluk gibi

beden sinyallerini algılamak ve onlara uygun davranmak demektir. Bunu yapmazlarsa doydukları halde yemeye devam ederler veya aç oldukları halde yemek yemezler.

İçsel bir sınırın olmaması diğer insanlara ve onların duygularına sınır koyamamak olarak kendini gösterir. Kadınlar başkalarında erimek ve yabancı duyguların kendilerine bulaşmasına izin vermek gibi eğilimler gösteriyorlar. Sadece başkaları öyle hissediyor diye üzgün veya depresif oluyorlar. Bu şekilde başkalarının sorunlarının da farkında olmadan kendilerine mal ediyorlar.

Mesela partneri eve bozuk bir moralle geldiğinde kadın da bunun üzerine uyumunu, ahengini kaybediyor. Onunla birlikte hissediyor ancak kendi duygusunun yerine onunkini koyuyor. Öncesinde kendini iyi hissediyor olsa da artık morali en az adam kadar kötü olacaktır.

> İçimde, orda hiçbir şey yok. Çoğunlukla dışarıdakilerin ruh haline göre tepki veriyorum: Başkaları seviniyorsa ben de sevinebilirim. Birlikte olduğum insanlar üzgünse kısa süre içinde ben de üzgünüm. Ama bu kendi duygum değil, kendimi öyle nadiren hissederim. Kendimi gerçekten hissediyorum diyebileceğim çok az anlar vardır. Bu ancak şarkı söylediğimde geçerlidir.

Girişte belirttiğim gibi bir çocuğun beslenme şekli sadece yeme davranışa etki etmez, aynı zamanda ruhsal gelişimine de etki eder. Anne baba mesela bebeğin açlıktan bağırmasını kızgınlıkla ve bilinçdışı reddetmeyle karşılıyorsa çocukta yemekle birleştirilen varoluş korkuları ortaya çıkabilir. Sonradan bu insan mümkündür ki yemeği reddedilmeyle ve yaşama-izni olmayışıyla birleştirebilir. Yemek bu durumda bir zevk değildir, bir gıda değildir, tehdit hatta yıkımdır.

Bebek için açlık doyurulduğu zaman olumlu biçimde çözülen bir sorundur. Aç kalır veya aşırı doyurulursa bu olumlu tecrübe yaşanamamış olur. Yetişkin olduğunda sorunları çözüp sonuçta kendini iyi hissetme konusunda yeteneksizliğe neden olabilir.

O zaman önceki tecrübenin aynısını yaşar: "Sonunda kendimi kötü hissedeceğim." Bu tutumu bütün hayatı boyunca sürerse sevinç ve memnuniyet gibi olumlu duyguları ve doyma ve tatmin olma gibi hoş durumları hiç algılayamaz ve bunlara izin veremez hale gelir.

Kendimi bir yıl öncekinden daha iyi hissediyorum. Arada bir kendimi çekici hissetmeme bile izin veriyorum. Ama o zaman kendimi fazla iyi hissettiğim duygusuna kapılıyorum ve bu yüzden cezalandırılacağımı düşünerek korkuyorum. O zaman tekrar kendimi değersizleştirmeye başlıyorum, kendimi kötü ve çirkin buluyorum. Kendimi uzun süre iyi hissedebilmeyi başaramıyorum. Sanki hayatımda sahip olduğum bütün iyi şeyler için bedel ödemek zorundayım.

Olumlu duyguları uzun süre devam ettirememek, yaşayamamak ve buna izin vermemek düşüncesi "olumsuz duygulara bağımlılık"a neden olabilir[9]. Kadınlar içsel olarak kendilerini değersizleştirerek, eleştirerek ve olumlu şeylere dikkat etmeyerek olumsuz duygular üretebilirler. Gün içinde kendilerine iyi gelen şeyler ve kendilerini iyi hissettikleri durumlar bilinçli olarak algılanmaz ve o zaman bunlar kendilerini onaylamak için bir kaynak da olamaz. Yemek yeme bağımlılığı ve memnun edici olmayan ilişkiler de kendilerini kötü hissetme olanaklarıdır.

"Ne söylüyorsam yut!"

Çocuk sadece bedensel gıda almaz, mesajlar, düşünceler, talimatlar, ideolojiler vs. şeklinde ruhsal gıda da alır. Perls'e göre bizim batı kültüründeki yetiştirme tarzımız kendisinin dental (dişe ait) tutukluk olarak tanımladığı bir düşünce biçimini teşvik ediyor. Bununla herkesin önüne konan her şeyi kendi zevkine uygunluğunu sorgulamadan, tadına bakıp karar vermeden yuttuğu, eleştirel olmayan bir tutum kastedilir. Eleştiri, sorgulama ve merak bu esnada istenmeyen veya yasaklanan davranış biçimleridir. İtaatkar yetiştirme Alman

toplumunda derin kök salmış ve bugün çoğu kişi tarafından çocuk eğitiminde sorgulanan bir tutumdur. Bana öyle geliyor ki kendileri çok az otonomi oluşturabilen ve kendi ihtiyaçlarına nerdeyse hiç ilgi göstermeyen anneler çocuklarına her koşulda bu süreci mümkün kılmaya çalışırlar. Tam tersi uçlara da sık rastlanmıyor değil: Çocuk o kadar yer işgal ediyor ki anneye yer kalmıyor ve çocuk sınırlarını öğrenemiyor.

Her ikisi de ilişkide yüksek gerilime katkı sağlar ve çoğunlukla çocukların talimatlara uymaya zorlandığı ümitsiz anne tutumuyla sonlanır. Veya anne sözünü geçiremediği için teslim olur. Böylece gerçek eleştiri yeteneği ve kendi kararlarını kendi verme özelliği teşvik edilmemekle kalmaz, kendi yolunu da bulamaz. Ancak çocuğun ihtiyaçlarına ve özgünlüğüne daha fazla saygı göstermek insanın kendi özüyle olan teması açısından iyi bir yoldur ve insanların her saçmalığı, haberleri, bilgileri ve reklam sloganlarını yutmalarını önler.

Fikirlerin eleştirilmeden içe alımını Perl "tamamen içe yansıtma"[10] olarak adlandırır. Fikirler bu esnada bütünüyle alınırlar ve kelimenin gerçek anlamıyla yutulurlar. O zaman organizmada yabancı bir cisim gibi etki ederler çünkü insanın bir parçası olmamış ve ondan bağımsız var olmaktadırlar. Tamamen yansıtma bebeğin kendini ve dünyayı bir bütün olarak gördüğü bebeklik evresine bağlanır. Artan ruhsal olgunlaşmayla birlikte tamamen yansıtma farkı şekillerde çözülür. Çocuk her şeyi yutmak zorunda değildir, bilgileri seçebilir. Ancak öncesinde uyuma zorlamak gibi davranışlarla bu yetenek köreltilmişse bu insanda yansıtmanın önceki şekilleri kalır. Bu insanların ilerde bağımlı ve kendine güvensiz olacağını düşünmek zor değil. Kendilerine ait bir fikirleri olmadığı ve buna da izin vermedikleri için kendileri için neyin doğru olduğunu seçme işini üstlenenlere minnettar kalırlar. Kendilerine ait bir yargı ölçütleri yoktur ve bu yüzden sürekli bir dış motife bağımlıdırlar.

Dişi narsist ve yeme bozukluğu olan kadınlarda istemedikleri pek

çok şeyi yedikleri ve aslında istemedikleri şeyleri yaptıkları dikkat çeker. Yani ne yiyeceklerini seçmek yerine her şeyi içlerine tıkarlar. Ve ne yapmak istediklerini kendilerine sormak yerine başkalarına göre yön alırlar.

Aynı şekilde kurallarda da durum böyledir. Uyacakları kesin kurallarının olmasını tercih ederler. Terapide de hastalar sorgulamadan uslu uslu talimatlara uyarlar ve eğer iyileşme yollarında engelleyici olarak duruyorsa eleştirecek cesaretleri yoktur. Ya sabrederler veya terapiyi ve kuralları koyan terapisti değersizleştirirler. Kendilerine sahip çıkmak kendileri için o an daha anlamlı olacak bireysel bir çözüm bulmaya uğraşmak akıllarına gelmez. Durum tam tersidir: "Ne istiyorsun?" sorusu onlarda güvensizlik ve tereddüt başlatır. Güvensizlik çünkü ne istediklerini bilmezler, tereddüt çünkü isteklerini ifade edebileceklerini ve bunları başkasının ciddiye alacağını hayal edemezler.

Polster ve Polster yansıtma eğilimiyle bağlantılı olarak bir de üçlüden bahseder: Sabırsızlık, tembellik ve hırs. "Bir şeyi bir an önce alma konusunda sabırsızlık, zorlu çalışmalarda gerekli performans konusunda tembellik ve mümkün olduğu kadar kısa sürede mümkün olduğu kadar çok alabilmek hırsı – bu üç eğilim içe yansıtmaya götürür"[11].

Bu üç belirtiyi dişi narsist kadınlarda da sıklıkla görürüz. Terapi süreleri için nerdeyse hiç zaman ayırmıyorlar ve bir an önce iyileşmek istiyorlar (sabırsızlık). Kendilerine söylenen şeyi hemen kabul ederek öz sorumluluktan ve bağımsız düşünmekten, çaba gerektiren bu işi başkalarına yaptırarak kaçınıyorlar. Ne istediklerini bulmak için kafayı patlatmadan başkasına soruyor ve ona uyum sağlamayı tercih ediyorlar (tembellik). Hırs da kendisini terapiden mümkün olduğu kadar çok alabilmek isteğinde belli ediyor. Burada kendilerine özgü terapi önerilerinden çok, bir şeyleri kaçırma veya yetişememe korkusu söz konusu. Sadece daha fazla terapi alırlarsa devam edebileceklerini ve değişebileceklerini düşüyorlar.

Burada enteresan olan yeme davranışıyla olan benzerliktir. İnsanlar aşırı yediklerinde genelde yedikleri şeyden artık tat almazlar. Yemekleri ve onların tatlarını dikkate almadan ve yemek için kendilerine zaman ayırmadan ne varsa midelerine indirirler. Sabırsızlık o kadar büyüktür ki ayakta veya poşetten yerler. Yemeği hazırlamayı ve sofraya oturmayı bekleyemezler. Hırs yeteri kadar yedikleri halde yemeğin yutulmasına yönelir. "Çelişki ama ağzım yemek için bağırırken karnım sürekli aşırı dolmuş halde" diyerek açıklıyor duygularını bir bulimia hastası.

Çocuklar anne babalarından ve diğer insanlardan enstitülerden (okullar, kiliseler, dernekler vs.) fikirler, kurallar, emirler, yasaklar, değerler ve ahlak anlayışları edinirler. Hem eleştirel hem de sevgi dolu ve besleyici anne baba davranışı hayatlarına ve eylemlerine bir yön verir. İnsanlardaki bu içerikleri saklayan merci terapide üst-ben veya vicdan veya anne-baba-ben'i olarak adlandırılır[12] .İnsandaki yansıtma eğilimi ne kadar güçlüyse yabancı fikirleri yansıtmadan yutma eğilimleri o kadar yüksektir. Bu şekilde söz konusu kişi kendine ait, olgun bir ben geliştiremez, anne baba figürlerini değiştirmeden alır ve ömür boyu kendini ona göre ayarlar[13]. Kendisine sürekli bu insanların nasıl davranacaklarını sorar ve kendi eylemi için bunu ölçüt olarak alır.

Narsist insanların üst-ben'i temelde çocuğa aktarılan -Olmalı- taleplerinden emirlerden, talimatlardan ve yüksek ideallerden oluşur. Buradan bu insanların neden kendilerine çok sert davrandıklarını da anlaşılıyor. Bütün eylemlerini ve düşüncelerini eleştirel olarak yorumluyor, kendilerini daha fazla performansa zorluyor ve kendilerine acımasızca davranıyorlar. İçlerindeki bütün duygularını kontrol eden sensör çok az duygunun ifade edilmesine izin veriyor. Kendilerini gerçekten oldukları ve hissettikleri gibi göstermek mutlak şekilde yasaktır. Bütün manevraların hedefi kendine ve dünyaya rol yapmaktır. Aşırı sert vicdan, vicdan azabı, suçlamalar veya cezalandırmalar şeklinde kişinin kendisine yönelttiği saldırganlıklardır. Zorlanılmamış davranış ve içlerinden gelen spontan tepkiler olma-

yacak biçimde davranmaktan korktukları için bu insanlarda suçluluk duygularına veya özdeğersizleştirmeye neden olur. Arkasını araştırmadıkları sert üst-benlerini ve ona olan bağımlılıklarını sorgulamak yerine kendilerini eleştirirler.

Katı ve zorlayıcı bir üst-ben bu insanların içlerinde yasaklayıcı sesler olduğu ve spontan davranışlarını sınırladığı anlamına gelir: "Şunu yapma, bunu yapma, çalışkan ol, her şeyi doğru yap, mümkünse yüzde iki yüz." Bu talimatlar yerine getirilmezse ki bunun olması muhtemeldir çünkü hiçbir insan kusursuz değildir, o zaman değersizleştirme ve kızma şeklinde bir içsel öz cezalandırma başlar: "Ne kadar aptalım! Başarısızın tekiyim! Hiçbir şeyi doğru yapamıyorum." Bir başarısızlıkta veya hayal kırıklığında teselli edici sözler eksiktir, bunun yerine bu insan her şey için kendini suçlu hisseder. Onda eksik olan şey kendisine karşı sevgi dolu bir anlayış ve özenli bir yönelmedir. Kadın çocukken bu nitelikleri çok az yaşarsa o zaman kendisine sabırsız ve sert davranacaktır. Eskiden kendisine nasıl davranıldıysa şimdi kendisine öyle davranmaktadır. Ama kendisine yasakladığı şeyi başkalarının yapmasına izin veremez. Özellikle çocukların spontan davranışları eğer içsel olarak güçlü biçimde düzenlenemezse pek çok yetişkinde korku uyandırır.

> Genelde çocuklarımın duygularıyla ilgilenmedim. Onları anlamaya çalıştım, anladım da ancak izin vermek istemedim. Onlar benim yaşayamadığım duyguları yaşadılar ve ben bu yüzden bunu bozmak zorundaydım. Bunu çoğunlukla böyle yapıyorum, birisi duygularını ifade ettiğinde, ağladığında ve üzüldüğünde onu tamamen değersizleştiriyorum: "Bu ne saçmalık! Böyle bir şeye ağlanır mı?" Ve bu sadece kıskançlık ve haset aslında. Kendimin hissedemediği ve hissetmek istemediği şeyi bir başkasında da engelliyorum.

Beden kendine ait değilse

İnsanın kendisiyle ilgili olumlu kanaati ancak bedeniyle ilgili olumlu bir kanaatle mümkündür, çünkü beden bilinci olmadan ken-

dinden eminlik bilinci de olmaz. Beden sadece bana ait değildir, ben bu bedenim aynı zamanda. Bedenimi nasıl görüyor ve değerlendiriyorsam kendimi de öyle görüp değerlendiririm ve tam tersi.

Kendisini bedeni içinde gerçekten iyi hisseden ve onu sürekli hayali bir modelle değiştirmek istemeyen ne kadar az kadın var? Benim tecrübeme göre kendilerini şişman bulmaktan muzdarip olanlar sadece yeme bozukluğu olan kadınlar değil, ama onlar da bu düşünce çok tanıdıktır. Diğerleri şu anki ağırlıklarının sadece birkaç kilo altında olan ideal kilolarına ulaşamamaktan şikayetçiler. Moda dergileri ve sürekli yeni diyetler ve reçeteler sunan beslenme endüstrisi bu düşünceden besleniyor. Doğru diyetle sadece düşlenen beden değil aynı zamanda olumlu bir öz resim de satın alabilecekleri illüzyonu satılıyor.

Bugün güzellik ameliyatları kadınlara öz kabullerini yükseltme umuduyla ideal bir dış görünüm sözü veriyor: "Ancak güzel olursam değerli bir insan olurum."

Bu düşüncenin başarısızlığa mahkum olduğu hem kadınlar hem de ilüzyon satıcıları tarafından inkar ediliyor. Bir kısmının finansal ilgisi var, diğerlerinin bir sabah bir mucize olup da ince, güzel ve mutlu uyanma umudu var.

Bu düşünce büyüklenmecidir, çünkü mutlu olmak ince ve güzel olmaktan çok uzaktır. Hatta ince ve güzel olmanın illaki mutluluk için gerekmediğini ama buna karşılık insanın kendi bedenini kabul etmesi ve ona iyi davranmasının gerektiğini söyleyebilirim.

Ve bunu da ancak onu ne az ne çok besleyerek –nerde kaldı yapay şekilde kusturmak- ona iyi bakarak, yeterli dinlenme ve hareket imkanı vererek, ama onu tüketmeden ve didik didik etmeden veya yakmak suretiyle yaralamadan ifade edilir. Ama önce beden algılanmış olmalı ki kadın onun içinde kendini hissetsin. Bunun ne kadar zor hatta neredeyse imkansız olduğunu terapide bana kadınlar anlattı.

Yetersiz hatta olumsuz bir beden yaklaşımını kişinin bedenini sahte benliğinin işlevleri için bir yardımcı olarak kullanmasından

anlayabiliriz. Öncelikli olarak söz konusu olan dıştan güzel görünmesi, ince, zayıf ve fit olmasıdır, aşırı spor yaparak, fitnes programlarıyla, diyetlerle, açlıkla veya kusmayla performansının sınırlarına kadar gitmesinin nedenidir. Diğer uç ise bedenin ihmal edilmesi, çok yemek yiyerek çekici olmayan hale getirilmesi ve az bakılmasıdır. Bedene olan doğal ilgi kaybolmuştur veya hiç geliştirilememiştir. Bunun sonucunda sürekli eleştirilir ve değersizleştirilir, bazı yerleri çok şişmandır, bazı yerleri zayıftır ve kadın kendisini böyle görmek istemez. Sadece aşırı kilosu olan kadınlar değil normal kiloda olup da kendilerini şişman zannedenler de havuzlardan ve hamamlardan uzak duruyor. Bu durumda genelde beden algısında bir bozukluktan bir beden şeması bozukluğundan söz edilir. Beden şemasından insanın kendi bedeniyle ilgili resimden, onu yaşama biçiminden ve onun büyüklüğünden bahsediyoruz. Bunun anlamı söz konusu kişilerin kendi beden ölçülerini gerçeğe uygun algılayamadıkları, kendilerini olduklarından daha şişman veya daha zayıf algıladıklarıdır. Tam da zayıf kadınlar kendilerini şişman, şişman olanlarsa olduklarından zayıf olarak algılar.

Eski bir hastam olan Gundi, çok şişman bir karnı olduğunu düşünüyordu. Terapiye geldiğinde içeri çekilmiş bir karın ve mideyle ortada dolaşıyordu, ancak zaman içinde buna alıştığı için farkında değildi. Amacı bu şekilde kendini daha zayıf göstermekti ama bu esnada nefes alışverişlerini engelliyor ve duyumlarının serbest geçişine engel oluyordu. Karnını içeri çekmediğinde onu kabullenemiyordu:

> Benim güzellik idealim karnı olmayan bir kadın ama ben onu yerine getiremiyorum. Çünkü benim orantılarıma uymayan bir karnım var. Kısa süre öncesine kadar düşündüm ki bu karnım giderse ben de mutlu olurum. Bu yüzden onu her gün antreman yaparak ortadan kaldırmaya çalıştım ama nafile. Oldukça güçlü karın kaslarım var ama buna rağmen hâlâ yağ barındırıyor. Her şeye rağmen çalışmaya devam ediyorum çünkü bırakırsam daha fazla olmasından korkuyorum. Onu sevmiyorum ve o bana ait değil ve onu paketle-

yip yırtıp atmak istiyorum. O benim sahip olmak istemediğim yabancı bir şey.

Bu durumda estetik ameliyata karar vermeye sadece küçük bir adım kalmış oluyor. Beden şeması bozuklukları şüphesiz zayıf olmakla güzel olmayı eş gören ve ölçüt olarak insanın kendi bedenini değil ince fotomodelleri gösteren günümüz güzellik idealleriyle ilgilidir. Ve bu karşılaştırmaya çok az kadın dayanabiliyor. Çoğunluğu kendini neden çok şişman hissediyor. Çünkü gerçekte bu modelden daha şişmanlar ama bu otomatik olarak çok şişman oldukları anlamına gelmiyor. Toplum tarafından şekillendirilmiş güzellik idealinden bahsettiğim bölümde bu konuya ayrıntılı olarak geri döneceğim.

Aşağıda kadınların bedenleriyle ilgili duygularından örnekler okuyacaksınız:

Bedenimle bir ilişkim yok. Bedenim peşim sıra taşıdığımı bir yük.

Bedenimle olan ilişkim çok değişken. Bazen huzursuzluk, sertlik, fazla doyma hissi, gerginlik, kendini küçümseme, suçlulukla şekilleniyor. Ama kendimi bedenimde çok iyi hissettiğim de oldu. Bu ruhsal açıdan zorunlu.

Kendimi çirkin ve çok şişman buluyorum ve derimden dışarı çıkmak istiyorum. Bedenime karşı karışık hisler besliyorum. Bedenim benim ruhsal durumuma çok duyarlı tepkiler veriyor. Bedenimin yapısı hoşuma gidiyor, küçük nahoşluklarına rağmen memnunum.

O canımı acıttığı zaman onu önce kaydediyorum. Kendime karşı çok duyarsızım, mesela açlıkta ve soğukta. Kendimi hiçbir zaman tamamıyla iyi hissetmiyorum, genelde topaç gibi, tombul, kendimi ben bile kabul edemiyorum, garip ideal beklentilerim var, aklım bana bütün bunlar önemsiz şeyler dese de.

Bedenimden nefret ediyorum. Fiziğimi itici buluyorum.

Bu kadınların bedenleri hakkındaki yargıları kısmen yok edici (tahrip edici) ve kısmen barışçıl. Burada söz konusu olanlar sadece yeme bozukluğu olanlar değil. Burada ayrıca aşırı kilolarından do-

layı bedenini reddedebilecek kadınlar da yok. Tam tersi bu sözlerin sahipleri normal bir fiziğe ve normal kiloya sahip olan kadınlardı. Normal bu bağlamda birbiriyle orantılı bir ağırlık ve boy demektir. Negatif yargılamalar beden algısının çarpıklığından ve kişinin kendini reddetmesinden kaynaklanıyor. Kendini kabul edememek her zaman bedenini de kabul edememek demektir.

Beden şema bozukluklarının başka bir kaynağı da – uğruna çabalanan ideal ölçülerin yanı sıra çocuklukta yatar. Beden şemasının temelleri çocuğun ilk ilişki kurduğu kişiyle olan temasında edindiği tecrübeleriyle bağlantılıdır. Doyma ve doymama duyumları içsel bir sınırın oluşuma etki eder. Deri ve beden teması aracılığıyla çocuk dışsal bende sınırlarını kazanır. Beden-Ben bu iki kaynaktan gelişir: "Beden resminin iç çekirdeği ve beden-öz (kendi) sınırlanmasına katkı sağlayan dış tabaka."[14] Özün çekirdeğini bebeğin içsel duyumları oluşturur. Böylelikle daha ilk zevk-isteksizlik, doyma-doymama tecrübelerinin sonraki özbenlik ve beden-öz'ü biçimlendirdiği açıklık kazanır. Dokunma organı olarak derinin iki işlevi var: Bir taraftan sıcaklık teminine, diğer taraftan bebeğin annesiyle ilişki kurmasına yarayan bir organdır.[15] Dokunma ve onun sonucunda oluşan beden duyumu beden duygusunun ve dış beden sınırlarının gelişmesine etki eder.

"Çocuk kendisini çevreleyen bir anne bedeninin içinde bulunuyor, içinde kendisini ya bunalmış (annenin çok az mesafe bırakması) ya da büyümüş (en uygun mesafe) veya terk edilmiş (çok büyük mesafe) hissedebildiği."[16] Anne bedeni, bu ilişkide anneye olan sıkı bağ ve bedensel esenlik anlamına geliyor. Çocuğun beden tecrübesi anneden ayrıldıkça daha bağımsız hale gelir. Gelişimin seyri içinde kendi beden sınırları ve boyutları oluşur. Bu ayırma engellenirse sadece çocuğun bağımsızlığı sınırlanmış olmakla kalmaz kendi beden tecrübesi de sınırlanır. Yetişkin olduklarında bu insanlar kendileriyle diğer insanlar arasındaki sınırı hissetmekte ve kendi bedenlerinin nerde sonlandığını bilmekte zorlanacaklardır. Çoğu, kilo alma korkusunu fazla yer talep etmekten korkmak olarak açıklıyor.

Dokunma, hareket ve tutma aracılığıyla bedensel uyarılar sağlıklı bir gelişim açısından büyük bir öneme sahiptir. Bebek bakımında son yirmi yılda dokunmanın önemine dikkat çekilmeye başlandı. Bir bebek ağlıyorsa annesinin karnının üstüne yatırılınca daha çabuk sakinleşebilir. Erken doğan bebekler de dokunmayla daha iyi gelişir.

Köy toplumlarında kadınlar çocuklarını bir yaşına kadar kendi bedenlerine bağlı olarak taşırlar. Bali'de hakim bir mitolojiye göre çocuklar ilk altı ay tanrılara aittir ve bu nedenle yere değmeleri yasaktır. Bu süre içinde hep kollarda taşınırlar, bazen biri taşır bazen başkası. Kendi ayakları üstünde durana kadar koldan kola gezerler. Bali halkı dostluğu ve barışseverliliğiyle bilinir. Bunu da muhtemelen insanlar arasında daha yaşamın ilk aylarında kurulan duyarlı temaslarına borçlular.

Batı kültürü çocuk yetiştirmede başlayan ve yetişkinlik çağında süren güçlü bir dokunma düşmanlığı tarafından şekillenmiştir. Bu yüzden içinde narsist kadınların büyüdüğü çoğu ailede büyük oranda bir temas eksikliği görülür. Dokunma konusunda kendisi sıkıntılar yaşayan kadınlar çocuklarına çoğu kez farklı bir şey aktaramazlar. Annenin çocuğun bedenine verdiği tepki verme şekli de kadının sonradan kendi bedeniyle ilgili tutumunda etkilidir. Böylece çocuğun bedenine bir müdahale çok erken veya çok katı bir temizlik eğitimi doğal bir bedenselliği ve olumlu bir beden ilişkisini zorlaştırabilir veya engeller. Erikson'a göre anne babanın aşırı müdahalesiyle ve öz kontrolün kaybolmasıyla sürekli bir şüphe ve utanç duygusu gelişir[17]. Çoğu hasta annelerinin ve büyük annelerinin katı bir temizlik eğitimine meyilli olduğunu ve bunun da kız çocuğunu yetişkinlerin taleplerine uyma konusunda yüksek bir performans göstermeye teşvik ettiğini anlatıyorlar. Çocuğun boşaltım süreçlerine aşırı vurgu yaparak ve bedeninde manipülasyonlar yaparak (lavmanlar, fitiller) beden sınırları aşılmış oluyor ve ortaya utanç duyguları ve rezillik duygusu çıkıyor. Beden eğitiminin ağırlık noktası bedenin istekli bir şekilde yaşanmasında ve tanınmasında değil daha çok antremanlarda ve onu çevreleyen normlara uymada yatıyor. Utanma, suçluluk duy-

guları, mükemmeliyetçilik, kusursuz olma ve zorunluluklar sonraki yetişkin kadının karakteristikleridir. Bu şekilde bedene müdahaleler büyük oranda bugün azaldı çünkü temizlik eğitiminde düşünce değişimi gerçekleşti. Buna rağmen uygun beden şemasına göre yetiştirme konusu hâlâ açık değil.

Bağlanma ve ayrılık

İnsan doğuştan sosyal bir varlıktır yani diğer insanlarla ilişkilere muhtaçtır ve bebeklerin yaptığı gibi aktif şekilde onları arar.Sabit ve güvenilir bir kişinin eksikliği ve bununla bağlantılı olan bağlanma ve sabit bir ilişki kurma imkanının eksikliğinin ruhsal gelişim açısından önemli sonuçları vardır. Beslenmenin yanı sıra insanın temel ihtiyacı duygusal ve bedensel yakınlık ve bağdır. Çocuk "esenlik, cilt teması, sıcaklık, sarılma ve güvenlik" ihtiyacı duyar[18]. Bu alanlarda hayal kırıklıkları ve bozukluklar sonraki ilişki tutumları ve özbenlikte derin hasarlara neden olur.

İnsan devamlı ilişkilerle yaşadığı için kendi benliği de ilişki tecrübeleriyle oluşur.[19] Bu ilişkilerin şekli sonraki öz resmini biçimlendirir. Olumlu bir benlik istekli yapılmış deneyimlerden, olumsuz benlik ise hayal kırıklığı yaratan deneyimlerden oluşur. Burada anlam ifade eden çocuğun dış dünyayla gerçek ilişkileri değildir sadece, her şeyden önce kendisinin bağladığı tecrübeleri ve kendisinde neye neden olduklarıdır. Böylece mesela iyi niyetli bir bakım çocukta rahatsız edici bir bağımlılığı geride bırakabilir. Tam tersi olarak da kendi başına hareket etmesinin/bağımsızlığın çok erken veya çok büyük oranda aşırı vurgulanması çocuk tarafından terk edilme olarak yaşanabilir. Her iki durumda da anne baba en iyisini yapmaya çalışmışlardı, buna karşılık çocukta olumsuz etki etti.

Erken çocukluğumuzda içselleştirdiğimiz ilişki yapıları bizim özbenliğimizi şekillendirir, ama aynı zamanda sonraki ilişkilerimizi nasıl oluşturacağımızın şeklini de belirler. İlişki zorlukları büyük oranda çocukluktaki yetersiz ilişki tecrübelerine dayanır. İlişkilerde

insanlar arasında bağlar oluşur, bunlar da tekrardan ilişkinin türünü belirler. Hepimiz yüzeysel ve derin ilişkiler arasındaki farkı biliriz. Burada bağların farklı derecesi kendisini ifade eder. İlişki ne kadar derinse, karşılıklı bağlar o kadar güçlüdür. İyi bir bağa insanlar arası olumlu değişim de dahildir. Burada anlayış, sevgi, şefkat, destek, bedensel temas ve duyumları düşünüyorum. Diğer insana ulaşırım, ona dokunurum, hem bedensel hem de ruhsal anlamda. Pazardan bir kilo patates alırken bundan dolayı satıcıyla aramda bir bağ oluşmaz. İkimizi de ilgilendiren, ikimiz için de anlamlı bir konuşma vesilesiyle birbirimize dokunduğumuzda ilişki değişir, daha fazla yakınlık oluşur, geçici bir bağ kuruyoruz ki bu sonradan devam da edebilir.

Terapisinin sonunda bir hasta bağ kurmayı nasıl öğrendiğini yazıyor:

> Benim için terapideki yetmiş kişiyle birden temas kurmaya çalışmamak tamamen yeni bir şey. Böyle olunca sadece yüzeysel ilişkilerim oluyordu, bense bilinçli olarak sadece sevdiğim az sayıda insanla sürdürdüm ve onlarla gerçek bir yakınlık ve ilişki tecrübesi yaşadım. İlişkiyi nasıl önleyebileceğimi ve onu nasıl temin edebileceğimi tespit ettim. Artık biliyorum ki çok az insanla gerçek ilişki kurmaya ihtiyacım var, çünkü bana içsel bir sıcaklık ve huzur veriyorlar.

Kısa süreli ilişki kurma yeteneği uzun ve pozitif ilişki kurmaktan daha yaygındır. Çünkü bu kendini bir insana bırakabilmek ve ona yakınlaşabilmek demektir.

> Üzgündüm ve kendimi hayal kırıklığına uğratmıştım. Çünkü birden bire fark ettim ki diğer insanları hiç kabul edemiyorum ve kimsenin kalbime girmesine izin vermiyorum. Başka insanların gözlerine bakmakta, onları insan olarak sevip var oldukları için mutlu olmakta zorluk çekmemden de bunu anlıyorum. Zannedersem önce bunu yavaş yavaş öğrenmeliyim. Ve başka insanların hakkımda iyi düşündüğüne ve onların da beni kabul edebileceğine güvenmem lazım. Galiba bende sevgi dolu olandan, özenli olandan büyük bir

parça kayboldu. Bu aralar kalp çevremde ve göğüs kafesimde rahatsız edici bir duygu var. Öyle boğucu ama yine de belirsiz bir boşluk. Ve sonra düşünüyorum ki bu korkudur.

İşte bir hastanın duyguları. Bunu yazdığı zamanda terapide kendi ilişki ve bağ kurma zayıflığıyla temasa geçti. Açıklamasında duygularıyla beden duyumları arasındaki benzerlik dikkat çekiyor: Başka insanları kabul edememekten bahsediyor (kimseyi kalbine sokmuyor) ve aynı anda kalbinin olduğu yeri boğucu ve boş olarak duyumsuyor. Kalp yeri beden düzleminde duyguları sembolize eder, özellikle sevgiyi, kabul edilmeyi, şefkati yani bütün kalbi duyguları. Bu boğuculuğun ve boşluğun yaşanması ne yaşadığını tam olarak ifade ediyor, yani bir bağdan yoksun olmak ve diğerleri için yetersiz duygular hissetmek.

Anne ve çocuk arasındaki yetersiz bağlanmaya ve bununla bağlantılı olarak güvenlik ve sıkıca sarılma isteğinin bir geçiş nesnesine[20] kaydırılmasının bir örneğini de Kerstin'de görüyoruz. Anneyle kurulamayan bağı çocuk, yastığıyla kurmuş. Bu yastık ona annesinin veremediği her şeyi veriyordu. Bu yastıktan sanki bir insanmış gibi bahsediyordu. Kerstin anlatırken oldukça hareketliydi ve bu yastığın kendisi için ne kadar önemli olduğundan ve kaybının ne anlama geleceğinden bahsederken bazen ağlıyordu.

Bu sarılma yastığım doğduğumdan beri var. Ve bu sahip olduğum ve olacağım en önemli şey. Yastık kaybolacak olursa bu beni korkunç etkiler. Başka her şey yanabilir ki bu da benim umurumda değil demiyorum ama yastığın kaybolması en kötüsü olurdu. O benim kutsal bir parçam, beni hiçbir zaman veremeyeceğim hayatım, birtanem.Bu yastığı gerçekten çok sevebilirim, onu okşayabilirim. O bana bir şey yapmaz, beni hep korudu ve her zaman benim için var oldu, beni dinledi ve gözyaşlarımı ve benimle ilgili her şeyi bilir. Birisi bunu benden alacak olsa biliyorum bu beni öldürmez ama müthiş canımı acıtır. Başka bir insanın ona dokunmasını da iste-

> mem sadece erkek kardeşim, benim için en önemli insan ona dokunabilir.
>
> Ben ona okşama yastığı diyorum. Bu parmak uçlarındaki bir duygunun ifadesi. Diğer insanlar için beden teması olan şeyi ben okşama yastığım aracılığıyla ediniyorum. Bu benim için inanılmaz bir sakinleşmeydi: Başka insanlar anneleri tarafından kucaklandı, benim de yastığım vardı. Çocukken korktuğumda annemin veya bir başkasının peşinde koşup durmadım, koşup yastığımı aldım. Ne zaman korksam yastığıma sarıldım. Beni cezalandırmak için annem eskiden onu benden alırdı ve bu beni çok acıtırdı. Yalvarmak yakarmak zorundaydım tekrar almak için ama vermezdi. Ben de genelde gizlice alırdım. Bunu gerçekten anlamıyorum. Benim başka bir şeyim yok ve onu da elimden alıyor. Belki bir parça kıskançlık da vardı. Ben bunu haksız bulurdum.

Bu örnek gösteriyor ki bağlanmalar sadece insanlara olmaz; eşyalara, oyuncak peluş hayvanlara, sarılma yastıklara ama aynı zamanda fikirlere, bölgelere ve yerlere de. Bir insanın içindeki dilek kendini bir yere ait hissetmek, bir hedefe, bir bağa sahip olmaktır.[21]

Her bağlanmaya ayrılıklar da dahildir. Kerstin yine şöyle diyor:

> Kendimi annem tarafından yalnız bırakılmış ve terk edilmiş hissettim ama o çok normal olan ayrılık acısını ve ondan kopuşu hiç yaşamadım. Ama gerçek bir yakınlaşmam da yoktu, yani gerçek anlamda ayrılamazdım da. Önce o kişiye bağlanmam gerekiyor ki ondan ayrılabileyim.

Bu alıntıda bağlanma ve ayrılmanın birbirine bağlı olduğu ve biri olmadan diğerinin işlemediği açıkça görülüyor. Gerçek bir bağ oluşmamışsa ayrılık da oluşmuyor.

Ve tersinde olduğu gibi her kurulan bağ doğal olarak içinde yas ve acıyla bağlantılı olan ayrılığı barındırıyor. Çünkü ancak ayrılma gerçekleştiğinde yeni bir ilişki başlayabiliyor. Eğer yas tutulmazsa

yeni bir bağ zorlaşır veya imkansız hale gelir. "Ancak yasını tuttuktan sonra kalbimi yeni ilişkilere açabilirim."[22]

Bağlanma bir insan için temel bir ihtiyaç olduğu gibi ayrılık, bireysellik ve bağımsızlık da öyledir. Çocuk doğuştan kendisi olabilmek için bağımsızlık mücadelesi verir. Çocuğun yürümeye başladığında annesine doğru değil de ondan uzağa doğru gitmesi doğal ve içten gelen bir isteğe işaret ediyor. Gelişimin belli bir noktasından sonra kendi bireyselliğini kurabilmek için ondan kopmak gerçeğini vurguluyor[23]. Her yeni gelişim basamağında çocuk bağlanma-ayrılma çatışmasıyla devamlı değişik içeriklerle yüzleşiyor, bu da bir çeşit temel çatışmayı oluşturuyor[24].

Dişi narsist yapıdaki kadınlar bağ kurmaktan yoksun değiller, sınırlanmış bir bağlanma yeteneğine sahipler. Önceki tecrübelerinden dolayı yakın ilişkilerde değişik tutumlara sahipler. Tecrübe ettikleri bağlanma narsist sömürüden ve kendilerini ayırma yasağından farklı değildi ve bağımsızlığa ya hiç ya da çok az izin veriyordu. Bu yüzden bağlanmayla ilgili geliştirdikleri düşünceler kendi kimliklerinden vazgeçmekle aynı anlamdaydı. Bir bağlanmaya girişeceklerse o zaman kendinden vazgeçmek pahasına girerler ve bir ilişkide bağımsızlık nedir bilmezler.

Bugünkü bağlanma araştırmalarında güvenli bağlanmış ve güvensiz bağlanmış çocuklar arasında farklılık görülüyor. "Güvenle bağlanmış çocuklar ... ayrılığı ılımlı bir antipatiklikle taşıyabilirler, anneleri geri döndüğünde onu dostça selamlarlar ve sonrasında da güvenli bir denemeci-sınamacı[25] bir davranış gösterirler (meraklı ve araştırmacı şekilde çevrelerine yönelirler). Güvensiz bağlanmış insanlar ya ilişkilerden korkup kaçınacaklar, reddedecekler ya da sıkıca sarılacak veya ilişkileri değişkenlik içinde yaşayacaklardır.

Erkeksi, görkemli, açık narsisizm şeklinde daha çok bağlanmaktan kaçınma tarzı hakimdir. Dişi ve örtülü olan narsisizmde ise değişkenlik. Ayrılık korkusundan dolayı sıkıca sarılma ile reddedilme korkusundan dolayı kaçınma arasında sallanırlar.

"Esas itibariyle güvenli bir bağlanma deneyimi sağlıklı bir narsisizm gelişimi açısından çok büyük öneme sahiptir."[26]

Ayrılıklar terk edilmek anlamına gelirse

Ayrılık durumları narsist kişilik yapılarıyla birlikte merkezi bir öneme sahiptir. Bunlar güçlü terk edilme duygularıyla, panik ve korkuyla tepki verdikleri sınır deneyimleridir. Anne babanın evinden taşınmak böyle bir ayrılık durumudur. Ama partneri tarafından terk edilmek de böyledir[27]. Çoğunlukla böyle durumların neticesinde bağımlılık davranışları oluşabiliyor veya artabiliyor. Ayrılık olayına verilen güçlü tepkiler güçlü bir bağlanma şekli geliştirilmediğine ve simbiotik birleşmeyle bunun yerinin doldurulduğuna işaret ediyor. Kendisinden ayrıldığı insanla birleşmesi ne kadar güçlüyse ayrılık o kadar acı ve tehdit edici yaşanır. Yalnız kalma korkusu benliğin ne kadar kırılgan olduğunu ve kadının kendi içinde ne kadar az güven bulduğunu gösteriyor. Partnerin veya ailenin dıştan desteği olmayınca kendisini küçük bir kız çocuğu gibi yalnız ve terk edilmiş hissediyor. Başvuracağı ve kendisine güven verecek sağlam bir benliği yok. Bu güvensizlik duygusu bir kara delik veya bir uçurum olarak yaşanır, dipsiz bir hiçliğe düşme korkusuyla bağlantılıdır, desteksiz şekilde karanlıkta boğulup gitmek. Bu deneyim çocukluktaki duygusal terk edilmenin çok yakınlarına götürür. Bu terk edilme onu özüne yabancılaşmanın eski, çocuksu yarasının yakınına götürür. Ve o da öyle acılarla bir aradadır ki kadın onları kaldıramamaktan korktuğu için bastırır. Kadınların sıkıca sarılma davranışlarını eksik olan güveni yerine koyma ve nihayet derinlerdeki korunma isteklerini gerçekleştirme çabası olarak anlayabiliriz.

Eski hastam Kerstin için ayrılık, terk edilme ve yalnız kalma hayatında birbirine bağlı önemli deneyimlerdir.

> Zannedersem ilişkilerden bu kadar korkmamın sebebi diğerlerinin beni yine yalnız bırakacaklarını düşünmem; nasıl olsa yine gidecekler, ben onlar için yeterince önemli değilim çünkü. Terk edilmek

ve terk edilme korkusu benim için ağırlıklı noktalar ve sebepleri annemin içki içtiği evrelerde yatıyor. İçmediği zaman benim için ordaydı ve beni şımartırdı, ama içtiğinde kaybolurdu. O zaman başka bir kişi oluyordu.Kendimi hâlâ küçük bir kız çocuğu olarak sokaklarda yalnız başıma gezerken, kimsesiz ve terk edilmiş hissettiğimi görüyorum. Diğer bütün çocuklar Pazar günü evde olmak zorundaydılar, güvenli ailelerinde, ama benim yoktu. Ben kendimi bu kızla özdeşleştiremiyorum. Ben onu sadece sık sık görüyorum ve kendimi ondan ayırdım ve şöyle düşünüyorum: bu ben değilim/ değildim. Halbuki o olduğumu biliyorum.

Babam da beni sık sık terk etti. Beni ilk terk ettiğinde beş yaşındaydım. Arkasından geri dönmesi için bağırdım, ama sadece çarpan kapının sesini duydum. Ve geri gelmedi. O zaman onun için dönmesini gerektirecek kadar önemli olmadığımı anladım. İkincisinde on yaşındaydım. O zaman evden taşındı ve birdenbire ortadan kayboldu. Bunu yapıyorsa beni seviyor olamaz diye düşündüm. Bugün de onun için yeterince önemli, sevilmeye değer olmadığımı düşünüyorum. Çekip gitsem kimsenin dikkatini çekmez ve arkamdan kimse bağırmaz.

Önceki terk edilme deneyimleri yüzünden Kerstin bugün hâlâ terk edilmekten korkuyor.Bu anlamda kendisini gayet terk edilmiş küçük kızla özdeşleştiriyor, kendisini hâlâ eskiden yalnız bırakılmış ve sevilmemiş biri gibi görüyor. Diğer taraftan önceki ayrılıklarla bağlantılı olan duygularını kendisinden ayırıyor ve küçük kızın acısını ve ümitsizliğini hissetmiyor. Bunu yapmadığı müddetçe kendisini önceki ayrılıkların sonuçlarından kurtaramayacak. Tam tersi. Hayatındaki bu örnek, terk edilmiş çocuk olmak örneği nedeniyle sürekli ayrılık durumlarını tekrarlayacak ve aynı anda bunları bilinçsizce eski acı veren duygularını hazmetmek için bir şans olarak görecektir. Ama bunu başaramıyor çünkü ayrılıklarda vedadan kaçınıyor: "Ayrılıyorsam öylesine çeker giderim. Gözyaşı akıtmam, her duyguyu kapatırım ve o kişi benim için artık yoktur." Bu şekilde eski sevilmemiş ve terk edilmiş olma örneğini sürdürüyor.

Geçici ayrılıklar da narsistik incinme olarak görülebilir. İhtiyaçlarını karşılayacak kimse olmayınca bunu yemek veya haplarla temin etmesi gerekecek. Narsist kadınlar kendilerini zor teselli edip sakinleştirebildiği için dıştan gelecek teselliye ve şefkate bağımlılar. Bağımlılık maddeleri narsist incinmeyi dengeleme vazifesi görüyor.

Bu nedenle narsist bozukluğu olan insanlar bir partnerin/yakının kaybından sonra daha fazla yemeğe ve içmeye eğilimlidirler[28]. Besin alımı o insanla olan Symbiose (Simbiyoz) yerine bir yedektir ve zayıf benliğe destek vermeye yarar[29]. Halk dilinde keder kilolarından bahsedilir, kişinin kendisini üzen durumlarda teselli için çok yemesinden kaynaklanan kilolardır. Yemek içteki boşluğu doldurmalı, üzüntüyü ve çaresizliği azaltmalı ve bağımlılığa ve kollanmaya olan ihtiyacını tatmin etmelidir. Duygusal olarak açlık çekme, boş kalma ve şefkat görememe korkusu bedensel açlığa ve yeme hırsına dönüşür. Yemek ister bağımlı olsun ister değil terk edilmenin ve özdeğer duygusunu ayakta tutabilmek, bir boşlukta, hiçlikte boğulmamak için gerekli desteği dışarıdan bulamama korkusunun ifadesidir.

Yalnız kaldıkları zamanlar bile narsist kadınlar tarafından terk edilme olarak görülür. Bu kadınlar bu zamanlarda kendilerine yönelmişlerdir, boş zamanlarını kendileri planlamak ve içlerindeki boşluğu doldurmak zorundadırlar. Bu zamanı iyi geçirmekte büyük sorunları vardır.Boş zamanlardan, bir programlarının olmamasından ve böyle akşamlardan bu yüzden çok korkarlar. Şefkat ve kabul gibi dış faktörler olmayınca o zaman özbenlik yıkılma tehlikesindedir. Yani birdenbire hayatı, akşamı dolduracak hiçbir şey ortada yoktur. Ortaya çıkan içsel boşluk ve yalnızlık aktivitelerle kapatılabilir ama temel olarak dengelenmiş olmaz. Kişinin kendini daha iyi ve sağlam hissedebilmesi için duygusal delik yemekle doldurulmalıdır. Ama bu sağlamlık geçicidir çünkü bir sonraki akşam yine yemekle bunu sağlamak zorundadır.[30]

Terk edilme duygusu bir ilişkide kadının simbiotik ihtiyaçları karşılanmadığı zaman da ortaya çıkabilir. Partner kadının düşündüğün-

den bağımsız ve farklı davranıyorsa bu durum telaşa, korkuya neden olabilir, bunlar da öfke krizlerine ve bağımlılık taşkınlıklarına yol açar. Çünkü bu anda kadın karşısındaki adamın kendisinden ayrı, bağımsız bir insan olduğunu anlar. Bu ona büyük bir korku verir, çünkü kendisine destek ve değer veren ideal partneri kaybetmekten korkar. Kadın insanlar arasındaki farklılıkları, ayrılıkları kabul etmeyi ve hoş karşılamayı öğrenmemiştir, bu duruma çocuksu korkularla, nefretle ve yaralanmayla tepki verir.

Bir kadın, ayrılıkları varoluş korkularıyla karşılıyorsa sanki hayatı gidecekmiş gibi veya diğer kişi olmadan yaşam yeteneğinden yoksun kalacağı duygusunu taşıyorsa bu yaşamın ilk yıllarından kaynaklanan önceki çocukluk duygularıyla hareket ettiğini gösterir. Nasıl küçük bir çocuk kendisiyle ilgilenen kişinin yokluğunda derin bir güvensizlik ve varoluş tehdidi yaşarsa aynı şekilde yetişkin kadın da ayrılıkları yok olma korkusuyla bağlıyor. Ruhunun bir kısmı hâlâ bu gelişim basamağında kalmış. Kadın gerçi yaşlanıyor ve değişik şekillerde davranıyor ama bir gelişim adımını tam olarak atamamış. Ve bu nedenle her defasında ayrılık durumlarına sanki başka hiçbir alternatifi yokmuş gibi tepki veriyor. Gerçekten de içindeki çocuk güvensizlikle tepki vermekten başka bir alternatif bilmiyor, çünkü başka türlüsünü öğrenmemiş. Buna karşılık yetişkin kadın bugün kendisinin pozitif anlamda büyümesine ve durumlara uygun davranmasına izin veren farklı yollar arayabilir. Terapi yardımı çoğunlukla vazgeçilmezdir.

Kadınlar bu durumların bedenleri ve ruhları için bir tehlike oluşturmadığını ve diğerinin yine geleceğini tecrübe ettikçe ayrılıklarda panik ve varoluş güvensizliği gittikçe azalır.[31] Bugünkü partnerin güvenirliliği sağlamlığa ve güvenin inşasına etki edebilir. Özellikle terapi durumu bu sürecin bilinçli şekilde yaşanmasına olanak sunuyor. Şüphe, korkular ve zorluklar terapistle veya yatılı olarak kalan terapi grubundaki arkadaşlarla sağlam bir ilişkinin temelinde araştırılabilir. Ama terapi dışındaki bir ilişkide de bu öğrenme süreci meydana gelebilir.

Bağımlılıkla Özerklik Arasındaki Savaş

Narsist kadınların hayatındaki temel faktör özerk olmakla bağımlılık arasındaki savaştır. Kendi gelişimlerinde her ikisinde de başarı sağlayamadılar, öyle ki hâlâ özerkliği ve bağımlılığı birbirinden ayrı iki varolma tarzı olarak görürler.

Bağımlılık davranışı büyük oranda erken yaşlarda şekillenir. Anneden ve babadan kopuş bir mesafe koyma ihtiyacını ifade eder. Bunu başarıyla gerçekleştirmesi için çocuğun anne babasının desteğine ve iznine ihtiyacı vardır. Mesela anne çocuğun bu özerklik ve kopma çabalarını bir tehdit gibi görürse bu durumda çocuk teşvik edilmemiş, engellenmiş olur. O zaman çocuğun anneye bağımlı kalma tehlikesi oluşur. Bir annenin çocuğu kendine bağlama gerekçeleri çeşitlidir ve genelde kendi ayrılık korkularıyla bir ilgisi vardır. Çünkü ayrılık her zaman acı ve yas içerir. Eğer ayrılık gerçekleşmez ve kişi bağımlılık halinde yaşamaya devam ederse bu duygulardan kaçınılabilir. Anne ancak çocuğu serbest bırakma yeteneği oranında çocuğun özerkleşmesine izin verir.

Ayrılmaması istenen çocuklara verilen mesaj bu anlamda şöyledir: "Sadece bende kalırsan ihtiyacın olan şeyi alırsın. Gidersen senden sevgimi çekerim." Bundan dolayı çocuk korkar ve ayrılırsa annesinin desteği çekileceği için kendini yalnız hisseder. Terk edilme veya yok olma krizine girer, bu da güçlü öfke ve boşluk duygularıyla bağlantılıdır. Çocuk bunun üzerine annenin taleplerine onunla kalabilmek için uyum sağlamaya başlar ancak bunun için kendi ayrılma eğilimini inkar etmek zorundadır. Bu duygular uzaklaştırılır ve kötü olarak etiketlenir. Bu sözde iyi çocuk uyum sağlar ve kendisini ayırmaz, kötü ise kızgındır ve bağımsız olmak ister.

Ayrılma eğilimleri gerçekleşemese de mevcutturlar ve yetişkinlik çağında nevrotik belirtilerle veya yeme-kusma ataklarıyla kendini ifade ederler. Bağımsızlığa yöneltilmiş kısım belirtilerde yaşanır. "Sadece yeme-kusma nöbetlerimde tamamıyla kendimdeyim. Orda bana laf söyleyen veya benden bir şey isteyen kimse yok. Nihayet

kendimim." Diğer bir seçenek mesafe ve alan açmaktaki dirençtir ama bu da huzursuzlukla ve ilişki kaybıyla ödenmek zorundadır.

Ayrılık, özerklik ve sınırlama ancak hastalıkla ve kendine zarar vermekle mümkünse tatmin edilemezler. Tam tersi tehlikeli bir dünyada başarısızlığa uğramak ve özerkliğin kötü bir şey olduğunun onaylanması olarak görülür. Çocuğu bırakmak istemeyen "İyi" annenin iç sesi: "Ben sana söylemiştim. Benimle kal. Yalnız başına yapamazsın." Bağımsızlığa ve tek başına olmaya olan ihtiyaçlar bu şekilde görülemez. Çünkü çocuk Symbiose (Simbiyoz)'dan vazgeçerse o zaman yutulup gitme korkusu oluşur. Ayrılma isteğinden vazgeçmede ayrılık korkusu beliriyor (terk edilme korkusu)[32]." Anneyle olan ilişkiyi bu nedenle sağlam-çürük olarak tanımlayabiliriz. Bunun anlamı ilişkinin zamana dayanaklı yani sağlam olduğu ama symbiotik yakınlığı ile mesafe arasında değiştirdiği için içten çürük olduğudur.

Ya uyum sağlamak ya da özerklik vardır, ikisi aynı anda yoktur. Bunlar önçeki tecrübeler nedeniyle kadının yaşamında birbiriyle çelişiyor, o zaman da sevgi ve şefkat kendi bireyselliğinden, bağımsızlığından vazgeçmekle bağlantılıydı. Yetişkin kadın samimi bir ilişkide ya kendinden vazgeçerek tepkide bulunacaktır ya da yanız kalacaktır. Bir ilişki içerisinde kendi başına olmayı öğrenmemiştir. Sevgi ve özerklik birbiriyle çelişen iki durumu ortaya koydukları için ilişki sorunlarıyla bağlantılı olarak sadece birini seçerek yaşayabilir.

Bağımlılık-Özerklik çatışması çocuğun gelişiminde ve yetişkinin hayatında temel bir çatışmadır[33]. Bağlanmayla ayrılmanın değişimi, kendini bırakmakla koparmak arasındaki değişim doğumdan ölüme kadar yükselen bir düzlemde kendini tekrar eder. Anneyle başlayan ve çocuğun anneye bağımlı yaşadığı ortak yaşam bağından itibaren gittikçe kendini daha fazla ayırmaktadır. Yeni bir gelişim basamağında tekrar ona yakınlaşabilmek ve aynı anda bir üçüncü kişiyle bağ kurabilmek için. Sonra aileden ayrılma ve yaşıtlarına ve diğer ailelere yönelme takip ediyor. Bundan sonra genç kendini ailesinden ayırmalı ve sonra bir partnere kendini bırakmalı. Yetişkinlik yaşamında

da söz konusu olan hep ilişki kurmak ve ayrılıktır, çocukların doğumu ve onların ayrılması örneğinde olduğu gibi.

Kızların bireyselleşme süreci toplumumuzda pek çok bakımdan erkekten farklıdır. Literatürde çocuk yetiştirirken devamlı uyum sağlamasına ve ilerdeki kadın rolüne hazırlık için bağımlılığa işaret edilir[34]. Bu bağlamda genç kızlarda erkenden ve şiddetli biçimde yasaklanan saldırganlık önemli bir rol oynar. Kendi bağımsız görüş tarzını saldırganca sınırlama ve yenmeyle öğrenemez. Eğer saldırganlık (burada sadece kızgınlığı kâstetmiyorum, ileri yönelen genel bir enerji olarak) istenmiyorsa geriye kendi ihtiyaçlarını karşılayabilmek için çözüm olarak sadece uyum sağlamak kalıyor. "Bağlanma ve bağlılık aşırı önemli hale geliyor ve sınırlandırma ve ayrılma yeteneğini düşürüyor."[35] Saldırganlığın arta kalanı direncin pasif bir şekline, karşı koymaya ve hastalık belirtilerine dönüşüyor.

Schneider-Henn saldırganlığın durdurulması bağlamında "uslu, sorun çıkartmayan, uyumlu ve sevimli kız çocuğundan" bahsediyor[36]. Bu kızlar kendilerini annelerine karşı savunmuyor ve direnmiyorlar çünkü "ya iradeleri kırılmıştır" veya kendisiyle görünüşte özveriyle, şefkatle ilgilenen annesini hayal kırıklığına uğratmak istemez. Anne kızı için nadir durumlarda sınırlandırma ve yapıcı saldırganlık konusunda bir model oluşturur. O daha ziyade uyumlu ve başkalarının fikirlerine bağımlı olan, kendisinin neye ihtiyacı olduğundan çok başkalarının ihtiyaçlarını bilen bir kadın resmi gösteriyor.

Yeterliliğin yaşanması

Yaklaşık on sekiz aylıkken çocuğun yaşam alanı yeniden gelişir: Tek başına yürüyebilir, annesinden ayrı hareket edebilir ve ona doğru gelebilir, çevresini tanır ve dünyayı keşfeder. Büyük konuşma yeteneği sayesinde kendine özgü şekilde kendisini anlaşılır yapabilir. Çocuk bu dönemde kendisine görünürde bir 'her şeye kadirlik' veren bir narsist yüceltilmiş bir duygu içinde yaşar.

Çocuğun ayrılmaya ve bağımsızlığa olan doğal isteği ve otonom

davranma yeteneği kendi büyüklüğü ve 'her şeye kadirlik' fantezileriyle bağlantılıdır. Bunu çocuğun hareket etmeye başladığı zaman etrafa saçtığı ışıktan anlamak mümkündür. Gelişimin bu basamağında, çocuksu narsisizmin zirve noktasında, bozukluklar sonraki narsistik kişilik resimlerine götürebilir. Bu da pseudo (sahte) bağımsızlığın yetişkinlerdeki şeklini açıklar: "Kimseye ihtiyacım yok. Ben kendime yeterim." Bu dönemdeki bir çocuk böyle düşünür. Şimdiki zamanın ön planında büyüklük, her şeye kadirlik duygusu, coşkun sevinç ve kendiyle meşgul olmak vardır. Çocuk kendisini dünyanın merkezi gibi hissediyor ve sınırsız bir ilgi talep ediyor.

Aynı anda acı verici biçimde kendi küçüklüğünü de öğreniyor, yalnız başına olunca annesiyle ve babasıyla beraberken olduğu kadar her şeye gücü yetmiyor. Gerçi pek çok şeyi tek başına yapabiliyor ama her şeyi değil. Çocuk kendisinde iki taraf keşfeder: Büyüklüğünü (görkemliğini) ve sınırlılığını (değersizlik). Eğer bu iki duyguyu, büyüklük ve aşağılık duygularını anne babanın desteğiyle ve gerçekle yüzleşerek birleştirmek ve gerçeğe uygun bir seviyeye getirmek mümkün olmazsa, bunun sonucunda kendisini görkemli veya değersiz hisseden narsist kişilikler oluşur. Ve ikisini de uçlarda yaşar: ya her şeye kadir, tanrıyla eş veya tamamen değersiz, aşağılık.

Çocuğun her iki tarafı da kendisinde birleştirmesi nasıl mümkün olabilir? Az önce belirtildiği gibi eski yaralanmaların, reddedilmelerin ve yetersiz bağımsızlık gelişiminin sonucu olarak aşağılık duygusu oluşur. Çocuğun özerklik isteği onaylanmazsa ve desteklenmezse bu aşağılık duygusuna götürür çünkü çocuğun bağımsızlığıyla elde edebileceği başarı ve gururdan mahrum kalır. Anneye bağlanmayla ve onunla erimekle çocuk bu eksikliği telafi etmek zorunda ve bu Symbiose'dan güven ve güç elde etmek zorundadır.

İkinci olarak anne baba çocuğun yapabildikleriyle yapamadıkları arasındaki doğal dengeyi ihmal ederlerse büyüklük duygusuyla aşağılık duygusunun birleşmesi zorlaşır. Eğer çocukla bu zaman içinde sıkça beliren güç savaşlarına girerlerse ve bundan galip çıkarlarsa

sadece güçlü anne babaların bir şeylere ulaşabildiği ama kendisinin hiçbir şeye ulaşamadığı duygusuna kapılır. Böylece kendi potansiyeli haksız yere azaltılır ve kendisini daha az değerli hisseder.

Sağlam bağlar dışında yeterlilik tecrübeleri de özdeğer duygusunun gelişimi açısından gereklidir. Çocuk üstesinden geleceği uygun ödevlerle yaşayabilir. Aşırı veya yetersiz teşvik bu tecrübeleri geriletir ve sonraki yaşamında kişinin etkin olma duygusunu, kendi yeteneklerine güvenmeyi ve başarıya inanmayı azaltır. Bunun sonucunda çoğu narsist insanda gördüğümüz mükemmeliyetçiliğe eğilim artar. Mükemmelliyetçilik yetersizlik tecrübelerine bir tepkidir ve kendisini aslında değersiz hissettiği halde hayranlık elde etme çabasıdır. Ancak yeterince iyi olmadığına inanan kişinin mükemmel olmaya ihtiyacı vardır başarılı olarak ayakta durması için, ama kendi başarısına değer biçmediği için bu başarıyı kendine mal edemez. Bir kısır döngü.

Yenilmişlik duyguları ayrıca ilerde narsist insanların benmerkezciliği için temel taş olabilir. Onda kendi önemine olan isteği ifadesini bulur. Benmerkezcilik başkalarına güvenmemek ve sadece kendine güvenmek anlamına da gelir.

Yenilmişlik duygularıyla baş etmenin başka bir yolu da başkalarını kendine hayran bırakmak ve idealize etmektir. Çocuğun bunu yaptığı şekliyle anne baba kendi hakimliğini yaşarlar. Anne babası buna karşılık ona gücünü ve zayıflığını, yapabileceği şeyler vererek ve fazla geldiğinde ona yardım ederek desteklerse çocuk kendisi hakkında gerçeğe uygun bir kanaat geliştirecektir. Bu şekilde bağımsızlığını devamlı geliştirebilir ve yardım aradığında anne babasına yönelebilir. Bu şekilde anne baba da gerçeğe yakın şekilde tahmin edilir. Ona bir de kendi sınırlarını ve zayıflıklarını itiraf ederlerse çocuk onların da ihtiyaçları ve duyguları olduğunu görür, onları oldukları gibi görmeyi öğrenir yani karşı konulamaz olmadıklarını ama potansiyellerini, güçlü ve zayıflarıyla öğrenir. Böylece çocuk onları idealize etmek zorunda kalmaz ve hayatı boyunca yanında kendisini değerli hissedeceği böyle karşı konulamaz insanlar aramaz.

Bu dönemde gittikçe artan bağımsızlığına rağmen çocuk sık sık anne babasına yaslanma isteği duyar. Bu isteğini bebek davranışı diye alaya alırlarsa çocuğa gerekli destek verilmemiş olur, bu da aşağılık duygularına sebep olabilir. Diğer taraftan çok az bir hayal kırıklığı tecrübesi yaşarsa kendi büyüklük resmi sınırlandırılmaz ve normal ölçülerinde kalmaz.[37]

Bu, çocuklara sınır konmadığında veya başarıları aşırı şekilde övüldüğünde gerçekleşir. Sürekli şımartmak çocuğun isteklerinin hemen karşılanmasını talep etmesine neden olur. Mükemmeliyetçiliği ve aşağılık duygusunu gerçeklikte sınırlamak mümkün olmazsa kişinin benliği sonradan zarar görür, çünkü kendisine uygun bir benlik bulamaz[38]. Bunun yerine sürekli mükemmeliyetçilikle aşağılık arasında sallanacaktır. Bu insan hayatında hep mükemmel olmak için çabalayacaktır veya o olmadan kendini değersiz hissettiği, idealize edilmiş ötekini arayacaktır. "Her iki durumda da benlik insanın kendi dışında aranır, başarıda veya ötekinde" veya her ikisinde.[39]

Narsist yetişkin otonomi ile destek arasında bir bağlantı kurmak zorundadır. Bu, bağımsızlığını kaybetmeden yardım alabilir demektir. Eğer bağımsızlığı ve yeterliği kabul görür ve desteklenir ama aynı anda yardım alabilmesi için de yer bırakılırsa bu gerçekleşir. Kendisiyle çalıştığım çoğu kadında bu birlik yoktu. Kendilerini ya güçlü, bağımsız ve her şeye hakim hissediyorlardı ya da yeteneksiz, küçük ve çaresiz.

> Bazen her şeyi yapabilirim, çok şey gördüm, geçirdim, çok terapi yaptım diye düşünüyorum ve yardıma ihtiyacım olunca da kendimi tamamen zayıf hissediyorum ve buna cesaret edemiyorum. Kendimi zayıf gösterirsem o zaman karşımdakinin bir artısı olur, çünkü benim gerçekte ne kadar zayıf olduğumu biliyordur. O zaman benim tepeme çıkar, zayıflıklarımı kullanır ve yarama batırır. Kendimi zayıf gösterirsem zarar göreceğimden korkuyorum. Bu durumda diğeri bana acıyacak ve bunu asla istemiyorum. Annem bunu hep yaptı, korkunç. Ne pahasına olursa olsun acınmak iste-

miyorum, başkaları hayatım ne kadar güzel, her şeye nasıl hakimim diye beni kıskansın daha iyi. Kıskançlığı acınmaya tercih ederim.

Ben erkek miyim kız mıyım?

Narsist yapıdaki kadınlar genelde kendi dişi kimliklerinin gelişimiyle ilgili kısıtlamalar yaşamışlardır. Genelde anne babalarının erkek çocuk beklentileriyle büyürler. Bu mesaj çeşitli şekillerde önemli bir etkiye sahiptir. Bir taraftan çocuk onların isteklerini yerine getirmediği için anne babasının hayal kırıklığıyla yüzleşiyor. Diğer taraftan erkeksi değerlerin aşırı vurgulanması dişi kimlik gelişimini zorlaştırabilir. Kız çocuk daha çok bir erkek gibi görülür ve dişi tarafları daha az vurgulanır. Çoğu kadın sonradan erkek olmayı dilediklerini ve daha ziyade erkek çocuklarla gezip oynadıklarını anlatıyorlar. Ancak kız oldukları için dişi kısımlarını inkar etmek zorundaydılar. Kızın gerçekten kız olmak isteyip istemediği ve rahatsız edilmeden kadınlığa geçebileceği ve geçmek istemesi veya önceki şekillenmeden dolayı dişi tarafını kendisinden ayırıp reddetmek zorunda kalıp kalmayacağı gelişimin devamında kesinleşecektir. Üç erkek kardeşten sonra dünyaya gelen Marlene'de durum böyleydi:

> Kendimi normal çekici buluyordum ama çok az kadınsı buluyordum, çünkü dördüncü erkek çocuk gibi yetiştiriliyordum. Kardeşlerimin kıyafetlerini giymek zorundaydım, saçlarımı uzatamadım ve elbise giyemezdim...

Dişilik gelişimleri sağlıklı ölçüde gelişemeyen kadınlarda kadın olmak bir soruna dönüşür. Çoğunlukla yeme bozuklukları geliştirirler, çünkü bu adımın gerçekleştiği ergenlik çağında, anoreksia ve bulimia baş gösterir. Bu yeme hastalıklarında bozulmadan bir gelişimin mümkün olmadığı görülüyor ve kadın olmaya doğru giden birey kendi dişiliğine bir geçiş bulamamıştır. Anoreksia, bulimia ve yeme bağımlılığı bozuk dişi kimliğinin ifade şekilleridir. Bununla gayeleri bedenlerini değiştirmektir, ya çocukça yapmak ya da adamın ondan hiçbir şey algılayamayacağı kadar şişman yapmak.

Beate'de durum farklıydı ancak dişi kimliğinin benzer bir güvensizleştirmesine neden oldu:

Anne babası ilk erkek çocukları– aynı zamanda evlenmelerinin nedeni olan- dünyaya geldiğinde çok gençtiler. Kendisi ailenin istediği bir kız çocuğuydu ancak anne babanın beklentilerine uymuyordu. Onlar zarif, narin, tipik kız klişelerine uyan bir çocuk istemişlerdi. Maalesef kendisi tam tersiydi. İri, güçlü, canlı, dışa dönük, daha çok erkek çocuğu gibiydi. Bundan dolayı kendisini hiçbir zaman tam olarak kabul görmüş hissetmedi, yaşadığı zorlukları açıkça dile getirememesi de bunda etkili oldu.

Bu ailede sorunlara hemen hemen hiç yer yoktu. Baba işine gömülmüştü, anne de ev işlerine. Beate erken zamanda kendisini fark ettirmemeyi ve zayıflıklarını gizlemeyi öğrendi. O da diğer aile üyeleri gibi dışarıya karşı hep iyiydi.

Buna rağmen dikkat çekiyordu, çünkü diğerleri gibi zayıf değildi. Ve bu ailede incelik önemli bir değerdi. Daha erken zamanlarda onun görünümüne ve fiziğine değer veriliyordu. Çikolata yediği zaman bunu yapmaması aksi takdirde şişmanlayacağı yönünde uyarılırdı. Oruç tuttuğunda ise bunu neden yaptığını, zaten iyi bir fiziğe sahip olduğunu söylüyorlardı. Bedeniyle ilgili daha ergenlik çağında derin bir güvensizlik içindeydi. Ayrıca notları da erkek kardeşi kadar iyi değildi ve bu da ailedeki konumunu güçleştiriyordu.

Kendisine karşı şimdi yetişkin olarak tutumu kadın olmaktan korkmakla şekillenmiş halde ve bunu da erkeksi tavırlarla gizliyor. Erkeklerle ilişkiden kaçınıyor ve onların cinselliğini hissetmekten nerde kaldı bunu yaşamak panik ve korku duyuyordu. Bütün gücüyle karşı koyduğu duygusal yaşamının toplamda çok az bir teması var. Beden duygusu belirsiz, kendisini iri yarı bir şey olarak görüyor veya çoğunlukla hiç hissetmiyor. Kadın olma konusu onu çok korkutuyor. Bu durumu değiştiremeyeceği için buna katlanıyor ama olumlu bir yaklaşımı da yok. Giyimiyle de dişi olmayışının altını çiziyor: Sadece pantolon ve fiziğini tamamıyla kapatacak geniş kazaklar giyiyor. Kimse onda kadınsı yuvarlak hatlar görmemeli.

Yetersiz dişi kimliği tutumunda başka bir seçenek de özellikle çekici ve dişi olma arzusudur. Bu kadınlar dişilik rolüyle aşırı özdeşleşerek "dişiliğin karikatürünü" yaşıyorlar[40]. Dış görüntülerini fazlaca vurguluyorlar, makyajla, giysileriyle ve ince fizikleriyle çekici olmaya çalışıyorlar.

Cinsel kimliğin oluşumunda cinsellik ve ailenin bu konuya karşı tutumu da önemli bir rol oynuyor. Bu konu tabu haline getirilirse ve büyük bir utançla müdahale edilirse bunun sonucunda kimsenin bedeni, değişimleri, aybaşı hali ve cinselliği hakkında konuşamadığı, korkulu-tutuk bir atmosfer oluşur. Hastalarımın çoğu ne aybaşı ne de cinsellik hakkında aydınlatılmışlardı. Ama doğal sınırlamaya olan ihtiyacın hesaba katılmadığı aileler de var. Onlarda bir sahte açıklık hakim ki bu da aile bireylerinin cinsel alanını korumaya almıyor. Mesela banyonun kapısı açık bırakılır ve dolu da olsa herkes içeri girebilir. Bu, büyümekte olan bir genç kızda aynı tutuk atmosferin yaptığı korkuyu yapar. Her iki durumda da haya dolu bir gelişimi tamamlayabilmek için destek ve koruma eksiktir.

Ensest ilişkiler ve kızların cinsel istismarı da korkutucu boyutlardadır. Bu travmatik olaylar genelde cinsel gelişim bozukluğuna neden olur. Kadınlar cinsel kimlikleri içerisinde zedelenir ve bu da genelde kendi bedenlerini, yuvarlak hatlarını ve zevki inkarı da beraberinde getirir.

Örnek dişi olarak anne?

Arka planda bozuk bir cinsiyet gelişimi olan narsist kadınlar sonradan yetişkinlik çağında kadın olmanın kendileri için ne anlama geldiği sorusuyla karşı karşıya kalır. Bir kadın nasıl davranır, dişi güç nedir, bir kadın hangi öneme sahiptir? Eğer annenin belirlediği dişilik rolü reddedilirse kişinin kendi cinsiyeti de anneyle olan ilişkiden dolayı olumsuz şekillenebilir.

Lisa'nın annesinin önerdiği dişi modeli kendisi için çekici değildi öyle ki kendisine gösterilen değerleri reddetti. Annesi koyu

dindardı ve herkesi memnun etmeye çalışıyordu. Babası çocukların eğitimini büyük oranda annesine bırakmıştı ancak bunlar anne için aşırıydı. Çünkü o söz geçiremiyordu. Bundan dolayı akşamları babası cezalandırmayı üstleniyordu. Lisa en büyükleri olduğu için kardeşlerinin sorumluluğunu almak zorundaydı. Ve bunu yoğun biçimde yapmalıydı çünkü annesi kendisini zayıf, yardıma muhtaç ve yetersiz gösteriyordu. Böylece Lisa erken yaşta annelik işlevi yerine getirmek zorunda kaldı, ancak bunlar da onu sınırlandırdı. Bugün bu deneyimleri nedeniyle annelik duygusuna sahip olmadığını ve çocuk istemediğini düşünüyor. İşler ve görevler, kendisi için bir şey yapamamak, konuşma hakkına sahip olmamak, dezavantajlı olmak, devamlı erkek için var olmak, ona hizmet etmek ve kendi ihtiyaçlarının olmasına izin verilmemesi bunlarla bağlantılıdır.

Lisa'nın anlatımı geleneksel bir kadın rolü karikatürünü hatırlatıyor. Ancak bu defa kendisine bu şekilde gösterilmişti. Uzun süre annesi gibi olmamak için kadın olmayı reddetti. Önce iyi yaşayabileceği, kendisi için uygun ve olumlu bir kadın resmi geliştirmeyi öğrenmeliydi. Çünkü bu iki seçenekten fazlası vardı; ya annesi gibi olmak veya dişilik rolünü bütünüyle reddetmek. Çözüm belki de alternatif modellere yönelen kendi dişilik kimliğini geliştirmektir. Ancak bugün yetişen kızlar hangi modeli görerek büyüyor? Yeme bozukluklarının daha erken yaşlarda sayılarının artması bize olumlu bir gelişmenin meydana gelmesiyle ilgili umut vermiyor, her ne kadar kadının rol anlayışında daha fazla açıklık ve esnekliğe rastlasak da.

Fiziksel görünümün ve kilonun reddedilmesinin kadın rolünün reddiyle ve anneyle olan ilişkiyle nasıl doğrudan bağlantılı olduğu bir hastanın örneğinde açıkça görülüyor:

> Cordula, 32 yaşında ve sürekli kilosunu kontrol eden bir hasta, yatılı kaldığı haftalar boyunca kilo almaktan dolayı acı çekiyordu. Haftalardır normal yediği halde dört kilo almıştı. Aslında şişman değildi, çünkü normal ve boyuyla orantılı bir kilosu vardı. Buna

rağmen kilo almak en büyük derdiydi ve onu geçici olarak paniğe sürüklüyordu.

Temel sorunun kilo alımı değil de annesiyle ilişkisi olduğu terapi süresince ortaya çıktı. Anne şişmandı ve hasta kesinlikle onun gibi olmak istemiyordu. Annesi hakkındaki resim güvensiz ve kızını yetiştirme konusunda işi başından aşkın bir resimdi. Çok fazla kavga ve bağırış çağırış olmuştu, çoğunlukla annesi Cordula'yı dövmüştü. "Seni sevmek imkansız!" sıkça söylediği bir ifadeydi. Ergenlik döneminde hasta annesinin vereceği tepkilerden korktuğu için çok yalan söylemişti.

Kilo alımıyla birlikte Cordula problemli anne ilişkisiyle ve şişmanlayıp annesi gibi olmaktan duyduğu korkuyla temasa geçiyordu. Terapi boyunca annesinden ne kadar negatif şeyler almış olduğunu ve hâlâ ne kadar güçlü biçimde onunla kuşatılmış olduğunu hissetti. Cordula kendi hayatı değil annesinin yerine vekaleten bir hayat yaşıyordu.

Cordula bunun üzerine ona karşı kızgınlık doldu ve ona karşı kendini sınırlamaya başladı. Bugüne kadar bastırılmış olan öfkesini ifade etti ve hayır demeyi öğrendi. Gittikçe neyin annesine neyin kendisine ait olduğunu kavramaya başladı. Kadın olmak ve dişi bir şekle kavuşmak otomatik olarak onun gibi olmak yani şişman olmak, aşırı meşgul olmak ve reddedici olmak demek değildi.

Cordula ilk defa dikbaşlı tepki vermeyi bıraktığında ve 'hayır'ını ve öfkesini doğrudan ifade ettiğinde kendi bağımsızlığı yönünde önemli bir adım attı. Kendisini gün geçtikçe sadece ruhsal olarak değil bedensel olarak da hafif hissetmeye başladı ve daha özerk, daha sınırları belli şekilde yaşadı.

Bir annenin kendi bedenine olan tutumu kız çocuk için bir modeldir. Çoğu narsist kadının annesi ya yeme bağımlısıdır veya sürekli fiziği ve görünümü için kaygılıdır. Bedenlerini olduğu gibi kabul etmezler ve onu diyetlerle, müshil ilaçlarıyla veya iştah kesicilerle değiştirmeye çalışırlar. Böylece kız çocuğu daha erken zamanda gereksiz kilo sorunlarıyla ve bir kadının hayatında oynadıkları rolle

yüzleşir. "Kim güzel olmak istiyorsa bunun acısını çekmeli," eski bir sözdür ve güzelliğin yüksek bir bedel pahasına bile olsa çabalamaya değer olduğuna işaret eder. Annenin ve kızının narsist kişiliği bağlamında güzellik, dış çekicilik ve beğeni yüce değerlerdir ve bu dış görünüme yönelmeyi özdeğer duygusunu güçlendirme çabası olarak anlayabiliriz.

Diğer taraftan yemek gösterilen bakımın, özenin de ifadesi olabilir. İyi bir anne yeterli besin için uğraşır ve yemeğinden dolayı sevilip övülmesiyle de narsist bir özen elde eder. Ancak bazen anneler iyinin de fazlasını yapıyorlar. Hastaların anlattıkları annelerin karşı konulamaz şekilde yedirmesini onaylıyor. Yemek paketleri alıyorlar ve annelerini ziyaret ettiklerinde müthiş şımartılıyorlar. Özellikle de kendine başka bir ifade bulamamışsa "sevgi mideden geçer."

"Tüm bunlardan midem bulanırdı" diyor bir hasta, kendisine çocukluğundan beri ağzına bir şeyler tıkmaya çalışan annesini hatırlayınca. Bu aşırı yedirilmeye tahammül edemezdi ve kusmaya başlardı[41]. Başka kadınlar bu aşırı beslenmeye ilişkiyi inatla bitirere veya güçlü sınırlar koymak şeklinde tepki verirler.

Annenin içinde bulunduğu durumu incelersek bunun hem kendi düşünceleriyle hem de toplumsal olarak şekillenmiş olduğunu görürüz. Anne olmak meslek sahibi olmakla nasıl uzlaşır? Çocuğa rağmen kendi eğilimlerinin peşinden gitmesine izin verebilir mi? Diğer taraftan çocuğun ya da çocukların yanında evde kalmak ve ev kadını olmak bir lüks değil midir? Benim kocam, arkadaşlarım ne der? Doğru şekli bulmak öyle zor görünüyor ki çünkü annenin kendi kararlarını verme rolü daha da bireyselleşti.

Daha 15 yıl önce çoğu anne hamilelikleri dolayısıyla mesleklerini bırakırken ve kendi yaşam planlarını ailenin yararı ve çocuk bakımı için geri çekerken artık bu zorunlu değil. Kadınlar tam tersi iş ve kariyer uğruna çocuklarından vazgeçmeyi tercih ediyorlar. Çoğu anne için hâlâ geçerli olan ise kararlarının çeşitliliği ve bir şeyler kaçırmış olma şüphesi: ya çocukluk zamanlarını ya da kendini bireysel ve

mesleki olarak gerçekleştirmeyi. Ancak bugünde kendi anne rolünü, tatmin edilmeden kalmış istekleri için bir telafi olarak gören ve aile sistemi içerisinde güç kullanan anne tipi mevcut[42]. Aile üyelerinin tamamıyla bakımlarını sağlayarak ve bütün kararlarında yardımcı olarak kontrol etmektedir. Bu rolde bütünüyle eridiği için kızının her bağımsızlık çabası kendisi için korkuyla, güç ve iktidarının kaybıyla bağlantılıdır. Kızının ayrılmasıyla kendi değer ve işlevsizliğinin farkına varır. Bu değersizliği ve işlevsizliği fedakarlıkla anne olmaya bağlar. Aynı karışma ve aşırı-ilgi göstermeyi, çalışan ve bununla tatmin olan anneler de gösterebilir. Kızlarının hayatları için kurallar koymakta ve onlar adına kararla vermekte kayıtsız değiller. Çünkü bu süreçler kısmen bilinçsiz geçer ve anneler sonradan kızlarına ne kadar güçlü bağlandıklarını hissederler[43].

Kadın rolünün şekillenmesi kültürel-toplumsal değişimlere bağlıdır. Altmışlı yıllardaki gelişmeler ve kadın hareketleriyle kadınlara bağımsız olmanın yeni alanları ve bireysel bir hayat oluşturma kapısı açılmıştır. Ama bunlar şu ana kadarki işlerine ek bir ödev olarak geldi; adeta "geleneksel kadın rolünün geliştirilmesi anlamında"[44]. "Sadece geleneksel dişi rolü sorulmuyor, <meslek sahibi Allround -Jobberin> her şeyin üstesinden gelebilen."[45]

Yetişmekte olan kadın toplumsal düzlemde yaşadığı çelişkiye ailesinde de karşılaşır. Bir taraftan iyi bir anne, ev kadını olma görevi vardır ve bağımlı kadın rolünü gerçekleştirir. Diğer taraftan anne babasının beklentileriyle yüzleştirilir, başarı ve mükemmeliyetçiliğin erkeksi değerlerini yerine getirmek zorundadır. Yani sadece iyi bir eş, anne ve ev kadını değil, aynı anda mesleki olarak başarılı ve dolu olmalı ve olmak da istiyor. "Erkek değilse ideal bir kadına ne dersiniz?" sloganına göre.[46]

Boskind-Lohdal/Sirlin dişi sosyalizasyonunun neticesi olarak bir sosyal nevrozdan bahsederler. Bu kadının ideal resme uymadaki aşırı talebinde başarısız olma duygusunda ifadesini bulur. Bunun belirtileri bulumiada olduğu gibi aşırı bir duruma verilen aşırı bir tepki olarak anlaşılabilir.

Benim incelemelerime göre bu durum dişilik pahasına gerçekleşir. Kendilerindeki bütün yumuşaklıkları, yuvarlaklıkları narsist kadınlar inkar ediyor, kadınsı olmayan, ince bir beden için uğraşıyorlar, kendi yeteneklerine ve sevgiye bir temasları yok ve bunun yerine kendilerindeki erkeksi-başarı odaklı görüşü vurguluyorlar, sanki dişilik her durumda karşı koymaları gereken zayıflıkla eş anlamlıdır. Kadın olmanın ne kadar güçlü olmak demek olduğunu bilemiyorlar. Bunu ancak yumuşak taraflarını bedensel yuvarlakları gibi kabul edebildiklerinde ve ruhsal derinlikleriyle temasa geçebildiklerinde anlayacaklar. Bundan dolayı mesleki başarıları da potansiyeli kadar az küçülür. Hatta durum tam tersidir. Kişiliği önemli oranda zenginleşir, bu da tatmin edici duygusal ilişkiler için gereklidir. Bir ilişkide iki adamdan en iyisi olmaya çalışmazlarsa aynı değere sahip bir kadın ve partnerine eş olabilirler.

Çoğu durumda anne eylemlerinin öznel talimatları tıpkı toplumsal olarak şekillenenler gibi bilinçsizdir ve bu yüzden nadiren bir yansıtmaya veya değişime tabidirler. Eğer bir değişim olursa çoğunlukla annenin çocukluktaki davranışlarının tam tersidir. "Ne olursa olsun annemin yaptığı gibi yapmak istemiyorum veya "Annem gibi olmak istemiyorum." Bu ve benzeri ifadeler annenin yaptığı hataları tekrar etmeme ve kendi çocuğuna daha iyi gelişim şartları sağlama çabasını gösterir. Ama genelde bu denemeler başarısızlığa uğruyor veya içerdiklerini hedeflemiyorlar. Tam tersi böyle tutumlar nedeniyle eski örnekler sağlamlaşır ve çocuğu korumak istenen şeye neden olurlar.

Bu durumu anne çocuk arasındaki ilişkinin kişinin kendi annesiyle olan ilişkilerinin bilinçsizce bir tekrarı olmasıyla açıklayabiliriz. Kendi bebeğinde kendi "hiç yaşanamamış, bilinç düzeyine çıkmasından korktuğu, kendisinden ayrılmış kısmını" bulur[47]. Zamanında kendi kişiliğine, duygularına ve duyumlarına yeterli kabul verilmeyen bireylerin kendisi narsist muhtaç kalır ve "hayatları boyunca anne babalarının onlara zamanında veremediği şeyi ararlar: Tamamen kendilerine yönelmiş bir varlık, onları tamamen anlayan ve ciddi-

ye alan, onlara hayran kalan ve onları takip eden"[48]. Böyle duygusal olarak güvensizleştirilmiş halde kendi çocuklarında bu kişiyi ararlar. Bunun anlamı da anne babanın kendi narsistik dengeleri için ihtiyaç duydukları şekilde olabilmesi için çocuğun belli bir modele uygun gelişim göstermesi gerektiğidir.

Aile modeli: Sen iyi olursan ben ancak o zaman iyi olurum

Eğitim ve gelişim daima insanlar arasındaki ilişkilerde meydana gelir. Eğer yaşamın ilk aylarında özellikle annenin büyük önemi varsa, onun da kendisini çevreleyen grubun yani ailenin bir üyesi olduğunu gözden kaçırmamak lazım. Her grup görevini yerine getirmek için birlikte yaşamanı düzenleyen belli anlaşmalara ve kurallara ihtiyaç duyar. Bir veya daha fazla üyesinin ruhsal bozukluk veya semptomlar gösterdiği ailelerde disfonksiyon (eksik veya kötü işleyen) kurallar vardır, bunlar da bireylere etki eder. Kurallar hem aile üyelerinin birbiriyle olan davranışlarını hem de dışarıya karşı olan davranışları etkiler. Çoğunlukla bilinçsizce olan ve bu nedenle sorgulanmadan etki edebilen sözsüz anlaşmalara dayanırlar.

Sadece kendi aralarında yaşayan, arkadaşlarıyla nerdeyse hiç derin ilişkileri olmayan ve kimseyi kendilerine baktırmayan aileler vardır. Yani bu aileleri ancak dıştaki görüntülerine göre algılayabilirsiniz ama asla gerçek anlamda tanıyamazsınız. Ailenin diğerleri üzerinde bıraktığı izlenim onlar için gerçek ilişkilerden daha önemlidir. Çoğunlukla kendilerini dışarıya karşı keskin veya aşırı keskin şekilde sınırlandıran ailelerin gerek anne babanın ve çocukların arasında gerekse bireylerin kendi arasında içsel sınırları azdır.

Bu aileler genelde simbiyotik daha doğrusu bir füzyona kaynaşmaya yöneliktir. Bu kaynaşma eğilimi şu kuralda daha iyi anlaşılır: "Ancak sen iyi olursan ben iyi olurum. Bu durumda başkalarının acısının suçlusu olmamak için herkesin zorunlu olarak iyi olması gerekmektedir. Birey öncelikli olarak kendi duygularından sorumlu değildir, diğerlerinin duygularından da sorumludur ve tersi de geçerlidir. Bunun sonucunda kendi bedensel ve duygusal hallerini algılamakta

bir eksiklik oluşur ki bunu narsist insanlarda sıkça görürüz. Anne başkaları için bir hiperduyarlılık geliştirir ve kızının neye ihtiyacı olduğunu ve ne hissettiğini daha iyi bilir ve kız da erkenden annesinin isteklerinin ne olduğunu hissetmeyi öğrenir. Buna ek olarak kız çocuğuna anne gibi bakım gösterme işlevi de dahil olursa bunun sonucu olarak sürekli herkesi memnun etme isteği ve herkesin iyiliğinden sorumlu olma tutumu gelişebilir. Partnerinden de kendi ihtiyaçları için daha sonra aynı empati yeteneğini bekler ve talep eder.

Kaynaşmaya şu tutum da dahildir: "Herkese eşit muamele yapılıyor çünkü kimse kimseye acı vermek istemiyor." Anne çocukları arasında ayrım yapmadığını doğrular ve herkes de kıskançlık olmadığını iddia eder. Bu eşitlik prensibine sıkıca tutunma genelde annenin kendi ailesinde yeterli düzeyde bir şeyler alamadığı duygusu nedeniyle oluşur. Kendisine yapılan bu yanlışı tekrarlamak istemez ve herkese eşit davranmaya çalışır. Ancak mevcut dezavantajları ve avantajları konuşma konusunda söze dökülmemiş bir yasak oluşur. Ve bu tabu çoğunlukla gerçekte var olan farklardan daha zarar vericidir, çünkü bu farklar doğal olarak vardır ve en iyi niyette bile herkese asla eşit davranılamaz.

> Annemden bir kerecik olsun çocuklarını farklı sevdiğini ve onlara farklı davrandığını duymak isterdim. O zaman memnun olacaktım. Ama bunu ne kadar duymak istediysem annem de o kadar aramızda fark olmadığında ısrar etti.

Ötekinin sınırlarına saygı duymama kaynaşmanın başka bir belirtisidir. Bu, kız çocuğunun özel alanına veya kişisel sınırlarına müdahale etme şeklinde görülür. Schneider-Herrn buna "istilacı aile iklimi" adını verir ki bunda nerdeyse hiç sır yoktur. Herkes herkesin her şeyini bilir, günlükler bile bundan kaçamaz. Anne ve kız bir nesil sınırıyla birbirinden ayrılmamıştır, bilakis en iyi arkadaştırlar. Gerek iç ruhsal gerekse bedensel alanlar korunmadan kalır.

Karşılıklı her şeyine karışmanın yüksek bir derecesi ayrılık kor-

kusunun sonucudur[49]. Bu da genelde aile dışında duygusal ve destekleyici ilişkilerdeki eksiklerden kaynaklanır. Anne babalar sadece aile içinde ve aile için yaşarlar ve diğer insanlarla nerdeyse hiç derin temasları yoktur. Böylece aile üyeleri sert biçimde birbirine odaklanırlar ve bu durumda kız çocuğunun ayrılmasını zedeler. Aile üyeleri arasındaki ilişkiler bir taraftan çok sık örülmüş olmasına rağmen diğer taraftan acı veren bir mesafe vardır çünkü birbirlerine Mutlu olma ve Başarılı olma maskeleriyle görünürler. Sorunlar üzerinde konuşma yasağı vardır, mevcut çatışmalar inkar edilir ve çözümsüz kalır.

> Benim ailem gerçekten simbiyotik: Annem'babam olmadan ölür, o annem olmadan, her ikisi çocuklar olmadan. Ve ben de her zaman ailem iyi olmazsa iyi olamayacağıma inandım. Devamlı anneme ve kardeşlerime yardım ettim, onları kurtarmak istedim, onlar acı çekince ben de çektim ve annem bir sinir krizinin eşiğine geldiği zaman içimde bir acı beni nerdeyse yiyip bitirecekti. Hiçbir zaman bağımlı olmadan yaşamayı öğrenemedim, ama bunu artık öğrenmek istiyorum. Bunun için kurtarıcı rolüme veda etmem gerektiğini biliyorum. Geride kalan ümitsiz annemle hayattan küsmüş kardeşimin arkasından kapıyı kapatabilmeli ve buna rağmen iyi hissetmeme izin vermeliyim. Böyle düşününce kendimi katil gibi hissediyorum ancak öyle görünüyor ki başka bir seçeneğim yok.

Okurken bu ailedeki kişileri bir arada tutan girdaptan ve ayrılmanın hazırladığı işkencelerden bir şeyler hissediliyor. Hatta ayrılmayı katil olmakla eş görüyor, çoğu narsist kadında olduğu gibi. Eğer bağımsız olurlarsa ya kendilerinin öleceğinden korkuyorlar ya da birisinden ayrılırlarsa onun öleceğinden. Eğer yaşam ancak birlikte, Symbiyose'da mümkünse ayrılmak ölüm gibi görülür. Kadınlar ne kadar da sadece birinden ayrıldıkları için onun ölmeyeceğini entelektüel seviyede bilseler de duygusal olarak bunu gerçek olarak yaşarlar. Bu duygudan kurtulmadıkları sürece korku onların bağımsız olmasını ve kendi hayatlarını yaşamasını engelleyecektir.

Performans, prestij ve başarının delegasyonu

Delegasyon deyince çocuklara yüklenen belli rolleri anlıyoruz[50]. Narsist yapıdaki ailelerde esas olan kız çocuğunun gerçekleştirmesi gereken performans ve prestij değerleri söz konusudur. Daha gelişiminin erken zamanlarında kendini performans ve başarı talepleriyle yüzleşmiş halde bulur. Kız çocuk anne babanın kendilerinin ulaşamadığı şeyi canlandırmalı ve onların tatmin edilmemiş emellerini/hırslarını karşılamalıdır. Başarılarında, davranışında ve dış görünümünde mükemmel olmaya yönlendiriliyor. İnce, çekici ve mükemmel olmak hayattan zevk alarak yaşamaktan daha önemlidir. Hedeflere ulaşmak sadece eğlendiren şeyler yapmaktan daha fazla çabalamaya değer bulunur. Anlamak ve idrak etmek duyguların önünde manevra yapar. Sevinç çoğunlukla olacaksa bir aktivite veya özel bir başarıyla ulaşılabilir.

Kızın başarıları anne babanın değerlenmesine hizmet ediyorsa narsistik bir sömürü var demektir. Çocuğun anne baba tarafından narsistik sömürüsü veya narsistik işgali annelik şefkatinin kaybı ve erkeksi tutum talebinin vurgulanması anlamına gelir. Çocuk dişi nitelik olarak empatik yönelme yerine baskı, talepler ve beklentiler yerine getirme zorunluluğu deneyimler ki bu daha çok erkeksi davranışına uygundur. Ben burada erkek veya dişi davranışından bahsetmiyorum, modellerden bahsediyorum. Dişi ve erkek insan var oluşunun temel tipleridir ve bu nedenle her iki cinsiyete de yakındır. Bununla birinin diğerinden daha iyi olduğu şeklinde bir değerlendirme anlaşılmasın. Önemli olan her iki niteliğin dengesi, her ikisini geliştirebilme imkanıdır. Dişilik daha ziyade bakan, besleyen, büyüten bir tutumdur ama aynı zamanda duygusallık, sezgicilik ve başkasını hissedebilmedir. Erkeksilik daha çok zihin, ruh, bilim, karar verme, açıklık ve başarı prensibidir.

Çocukta anne babanın bilinçsiz beklentilerini gerçekleştirmek ve onların istediği rolleri üstlenmek için yüksek bir eğilim ve yetenek oluşur. Ayrıca narsist çocuklar çoğunlukla kendilerini diğerlerinden

ayıran ve vurgulayan bir özelliğe veya yeteneğe sahiptir. Bundan dolayı kendilerine aile içinde deha rolü atfedilir ki bu da anne babanın ilerleme hırsını tatmin etmeye hizmet edebilir. Aynı anda özel yeteneklerinden dolayı insanlarda kıskançlık ve hayranlık uyandırırlar, sıkça kendi anne babalarında bile. Bir taraftan çocukla rekabet ederler, onu kıskanmaları da mümkündür, diğer taraftan çocuğun başarılarından gurur duygusu kazanmak amacıyla yeteneğini geliştirmesi için onu desteklerler. Sorun anne babanın çocuğuyla gurur duyması değildir, kendileriyle duyamadıkları gururu çocuğun başarılarıyla telafi etmek istemeleridir.

Başarının ve mükemmeliyetçilik çabalarının dikte edilmesi çoğu kadın için bugün karakteristiktir ve yetişkinlikte özellikle kariyer bilinci ve başarı odaklılığı olarak ortaya çıkar.

> Çoğunlukla bir şeyler başarırsam değerli olduğumu düşünüyorum ve o zaman başarılarıma sevinemiyorum, çünkü gerçekten benden kaynaklanmadıkları, benim hayatta kalma köprüm oldukları için. Devamlı en iyisi olmak için çabalıyorum, özellikle çekici görünmek, her şeyi hemen kavramak, esprili ve hazırcevap olmak, entelektüel ve başarılı, kabul görmüş ve sevilen, alımlı ve iletişim kurabilen. Hepsi ailemde yüksek değere sahip şeyler. Bunları yapabilen adam sayılırdı. Bende ek olarak okul başarılarım da sayılıyordu. Bir şekilde ailede yeteneklinin rolünü üstlendim, neden olduğunu bilmiyorum. Özellikle kendisi yüksek tahsil yapamamış annem için bunu gerçekleştirmek zorunda olduğuma inanıyorum. Hep özel bir performans göstermem gerektiğini düşünüyorum ve bunu kendim için mi başkaları için mi yaptığımdan emin değilim.

Kız çocuğu yetiştirirken erkek taleplerinin görüşünü vurgulamak anne babanın ilişkileriyle ve kendi aralarındaki rol dağılımıyla ilgilidir. Literatürde babanın yokluğu narsist kişiliğin gelişimiyle temel etken olarak vurgulanır. Çoğu yaşam öyküsünde ya gerçek yokluğundan veya duygusal eksikliğinden bahsedilir. Yani ya ayrılık veya ölüm sebebiyle fiziksel olarak yoktur ya da bedensel olarak vardır

ama çocuğuyla mesafeli bir ilişkiye sahiptir. Babanın yokluğu narsistik sorunu iki açıdan güçlendirir[51]. Bir yanıyla anne kendini partneri tarafından terk edilmiş ve az desteklenmiş hissediyor, çünkü ailede çocuklardan sorumlu olmak ve duygusal bakım kendisine düşüyor[52]. Kendi terk edilmişliğine yas ve öfke duymak çocuğun narsist oluşunu güçlendiriyor. Diğer yandan anne, annelik rolünün yanında baba rolünü de üstlenmek zorunda kalıyor ve erkek ata erkil değerleri temsil etmesi gerekiyor. Bundan dolayı annelik tutumu daha talepkar ve daha az empatik oluyor. Ve baba ne kadar yoksa, erkek pozisyonunu temsil etmiyorsa bu o kadar güçlü oluyor. Annelik empatisinin eksikliği az önce gördüğümüz gibi narsist bozukluğun oluşumunda kristalleşme noktasıdır[53].

Dişi- narsist bir kadının başarı odaklılığı erkeklere karşı olan rekabetçi tutumuyla sıkı sıkıya bağlıdır. İlişkileri, özel de olsa, büyük oranda erkekle rekabet üzerine kuruludur ve kadın ona kendisi kadar veya ondan daha iyi olduğunu ispatlamak ister. Bunun sonucunda birincilik pozisyonu için sürekli bir kavga doğar. Narsist kadın erkeğin kendisi kadar veya daha fazla yetenekli olmasına tahammül edemez, çünkü o zaman kendini otomatik olarak yenik ve değersiz hisseder. Kendisinin ne kadar harika olduğunu ispat edebilmek için ona baskın çıkması gerektiğine inanır ve onu kendisiyle aynı değerde bir partner olarak kabul etmeye katlanamaz. Bu tutum çoğunlukla bilinçsizdir ve ilişkilerde alttan alta etki eder. Partnerler arasında açık bir rekabet verimli olabilir, söze dökülmemiş ve uyum maskesi altına gizlenmiş bir rekabetse ilişkiyi zehirler.

Baba, anne ve kız "üç kişilik evlilik" yürütürse

"Üç kişilik evlilik" kavramıyla kastedilen ne çokeşlilik ne de ensest ilişkidir, öncelikle aile içerisindeki birleşme sorunudur[54]. Kız çocuğu burada anne baba olan çiftin karşısında kendi sınırlarıyla durmuyor, bilakis kendisi bu çiftin bir parçasıdır. Baba sadece partner olarak eşine sahip değildir, kızına da sahiptir. Aynı şekilde anne de hem kocasıyla hem kızıyla evlidir. Bu tarz ilişkiler iyi değildir, çünkü aile

içerisindeki sınırlar silinir. Kız çocuk kendisini hiç ilgilendirmeyen ve kendisine fazla gelen anne babanın problemlerinin içine çekilir. Çünkü üç köşeli ilişkiler genelde anne babanın ikili ilişkilerinin bozulduğunun işaretidir ve kızın işin içine dahil edilmesi aralarındaki çatışmayı yumuşatmalı ve ilişkiyi sabitleştirmelidir[55]. Kız çocuğu kendi sorunlarıyla mesela yeme bozukluğuyla onları sorunlarından alıkoyar. Onlar da bu durumda birbirlerini kötü anne baba olmakla suçlayabilir ve kızlarıyla kavga edebilirler. Ama artık kendi ilişkilerindeki problemle uğraşmak zorunda değildirler.

Kız çocuğu aynı zamanda diğer ebeveyn tarafına karşı birleşme partneri olarak kullanılabilir, bu da evli çiftler arasında kıskançlığa neden olur. Çünkü her ikisi de partnerin eksikliğini onunla telafi etmek için kızı almak ister. Kız taraflardan birini açıkça tercih ederse, reddedilir. "Taraflardan birine saldırırsa diğeri onu hemen bırakır ve partnerine yardıma koşar."[56] Babaya yönelirse ondaki ayrıcalıklı konum için annesiyle rekabet etmek zorundadır ve onun kıskançlığını uyandırır. Tıpkı baba gibi o da cinsel renkteki ilişkiden korkar. Diğer taraftan kendini babası tarafından ezildiğine inandığı annesine karşı bir sadakat çatışması içinde hisseder. Kendi rolünü annesine yardım etmek ve babasına karşı kendini sınırlamak olarak görür[57].

Hangi tarafa yönelirse yönelsin kız çocuğu devamlı reddedilmenin bir şekliyle karşılaşır, çünkü anne babası arasındaki çelişkili bir pozisyonda bulunur ve onların çelişkilerini kendi bedeninde tecrübe eder. Selvini Palazzoli bu durumu anoreksikler için tanımladığından kendi bedeninde ifadesi kelimesi kelimesine alınabilir.

Kızın anne babasıyla ilişkileri çeşitlidir. Bir taraftan kendini çekilmiş diğer taraftan itilmiş hisseder. Babanın evde çoğunlukla olmamasından dolayı anneyle olan bağ babayla olandan daha duyarlıdır. Bir taraftan aynı cinsiyette olmalarından dolayı anneyle sıkı bir bağ içindedir, diğer taraftan onu reddeder çünkü alıcı ve güçlüdür. Bir yandan kız çocuk kısmen annelik işlevlerini annesi için üstlenmek zorundadır, onun ihtiyaçlarını karşılamalı ve içsel boşluğunu dol-

durmalıdır. Diğer yandan kız da annesini destekleyici ve koruyucu işlevinden geri bırakmaz. Anne genelde kız için tek destektir. Anne kız öyle bir karşılıklı müdahale içindeler ki kimsenin kendisini çözmesine izin vermezler. Her biri diğerine muhtaçtır ama aynı anda birbirlerine karşı koyarlar. Karşılıklı beklentiler onları birbirine kenetler. Aslında kimse diğerinin kendisi olmadan yaşayabileceğine inanmaz. Anne hâlâ kızının kendi yardımına ve desteğine ihtiyacı olduğuna inanır ve kendisi olmadan önemli kararları verecek durumda olmadığını düşünür. Kız da annesinin iyiliği ve mutluluğu için gerekli olduğuna inanır.

Her birinin diğeri için taşıdığı korkular aslında kendileriyle ilgili korkulardır: kendini ayırma korkusu, bağımsız ve kendinden sorumlu olma ve hayata tek başına hakim olamama korkusu. Herkesin diğerinin hayatını kendi eline alabileceğine ve bağımsız varlık gösterebileceğine inanması gerekiyor. Ama sadece bu değil. Bu güveni kendisine de vermeli. Tabi sorumluluğu vermek bazen daha kolaydır ama bunun bedeli genelde çok pahalıdır: Bağımlılık, kendi başına davranamama, düşkünlük, korkular, depresyonlar ve psikosomatik hastalıklar[58].

Bir kadın annesiyle ilişkisini şöyle anlatıyor:

> Beni rahat bırakmıyor, sürekli etrafımda konuşup duruyor ve sorumluluğumu taşıdığına inanıyor, hâlâ neyin benim için iyi olduğunu bilir, benim başkalığımı kabul etmez, beni değiştirmek ister, beni yetişkin olarak görmez. Bazen beni bu kadar sevdiği için ondan nefret ediyorum, benim için endişelenmesinden nefret ediyorum. Ve içimde birikmiş epey eski öfke olduğuna inanıyorum. Bazen ona karşı çok adi ve iğrenç olabiliyorum ve beni rahat bırakması için ona bağırıyorum, berbat olmuş hayatı yüzünden ağladığında ve kızkardeşim, onun çocukları ve benim için endişelendiğinde ve bu yüzden nerdeyse hastalanacağı zaman onu silkelemek istiyorum bu kadar negatif olduğu için, dışarıdaki şeylere bu kadar sıkıca sarıldığı ve bırakamadığı için.

> Annemi seviyorum ve ona ihtiyacım var ama aynı zamanda onu kısmen kullanıyorum: Çamaşırlarımı yıkıyor ve çoğunlukla ailenin çöpçüsü. Evet,hatta bazen kendini sınırlandırıp bana "kendi pisliğini kendin temizle!" dediğinde sinirleniyorum. Ama genelde ailenin hizmetçisini oynuyor, kendisini şehit ve kurban olarak sunuyor; bundan nefret ediyorum.

Babayla olan ilişki aynı şekilde zıtlıklarla ve çelişkilerle şekillenmiştir. Bir yandan o saygı duyulan ötekidir, anneden farklı olandır. Aktivite, keşif, ilerleme alanlarını temsil eder ve özellikle küçük çocuğun ayrılması ve bağımsızlaşması esnasında büyük önem kazanır. Araştırmalar gösteriyor ki babası olmayan çocuklar anneden zor kopuyor ve uzun süre bağımlı kalıyor[59]. Ancak kendisiyle güven dolu bir ilişki kurabileceği bir üçüncü kişi varsa çocuk anneye olan hayal kırıklığı ve kızgınlıkla daha iyi baş edebilir. Çocuğun adeta bir telafi ilişkisi hizmetindedir, çocuğa anneyle çatışma durumlarında dünyanın yolunda olduğunu gösterir. İnsanları iyi ve kötü olarak ayırmanın gereksizliği burada önemli bir koşuldur[60]. Çocuk bu şekilde diğer insanların hem iyi hem de kötü olduklarını öğrenir. Baba yoksa çocuklar üçlü ilişkilerle baş etmeyi öğrenemez, bilakis her üçüncü kişiyi davetsiz misafir ve ilişkiye bir ihanet olarak görür.

Babanın yokluğunu kız çocuk bir reddedilme olarak yaşar. Çünkü babayı aileden uzaklaştıran nedenler nadiren mesleki sebeplerdir. O aynı zamanda duygusal olarak uzaktır. Eğer kızın erken çocukluk döneminde duygusal uzaklık oluşmamışsa o zaman çoğunda bu ergenlikle birlikte babanın kızından vazgeçmesiyle ortaya çıkar. Bu onun için bir şok demektir: Önce küçük prensesti, şimdi onunla hiç ilgilenmek istemiyor. Kız babanın tepkisini kişisel alır, halbuki bu tepki babanın kızın cinsiyet olgunlaşmasından korkmasıyla bağlantılıdır. Bununla baş edemeyince tamamen yüz çevirmeyi tercih eder.

Büyüyüp gelişmekte olan kızla baba arasındaki ilişki ödipal durumlarla şekillenmiştir. Şimdi odipus kompleksine daha ayrıntılı girmeden her iki tarafın babanın olduğu kadar genç kızın da arala-

rındaki temel çatışmanın nedeni olan karşıt cinsiyetten kaynaklanan çekimle yüzleşmek zorundalar.[61] Aralarındaki bu zorlu olay olumlu şekilde çözülemezse kız çocuğu hayatı boyunca babaya veya baba resmine bağlı kalır. Eğer baba uzaklaşır ve kıza bir uzlaşma sunmazsa ödipal durumun çözümü imkansız hale gelir. O zaman hayali şekilde ona bağlı kalır, ama derinden incinmiştir, yaralı ve kızgındır. Ancak bu öfke babayla kalan ilişkiyi bozabileceği için hiçbir zaman ifade edilmez. Bu temel üzerinde ilerleyen baba kız ilişkisi gerçek uzlaşmalar yerine birbiri hakkındaki idealler tarafından şekillenir. Bununla kız çocuk gerçek bir ilişki kurmayı öğrenemez, daha ziyade bir fantezi varlıkla ilişki halindedir. Babanın yokluğunun katkısıyla onu daha güzel, daha başarılı ve daha güçlü gösteren bir resim oluşması muhtemeldir.

Kız çocuk babanın geri çekilmesini hissedince onun için daha fazla çabalar ve özellikle başarılarıyla ve dış çekiciliğiyle onun hoşuna gitmeye çalışır. Boskind -White kızın babayla olan bu ilişki modelinin hayat boyu bir adam tarafından onaylanma arayışının temeli olduğunu söyler. Eksik özgüven ve yetersizlik duygusu da büyük oranda babanın reddetmesinden kaynaklanır. Bu yaşananlar bir model olarak daha sonra erkeklerle olan ilişkilerde kadının istediğini alamamasına, tatmin edilmeden kalmasına, sık sık başka bir kadınla rekabet halinde olmasına ve sürekli çekicilikle ve özel görünme çabasıyla bir adamın ilgisini kazanmasına hizmet eder.

Baba gelişen kızın dişilik dürtülerine aşırı ilgiliyse kız için ikili bir durum ortaya çıkar. Bir taraftan bundan dolayı poh pohlanır diğer taraftan aşırı yüklenmiştir. Çoğunlukla anne ve babasının arasında kalmaktan korkar ve bu durum kendisi ne kadar çekici olursa ve babası da bunu onaylarsa o kadar fazla gerçekleşir.

Narsist insanların cilveli, manipülatif ve baştan çıkarıcı davranışları onların bu şekilde çocuk gibi muamele gördükleri anlamına da gelir. Bugün başkalarına nasıl davranıyorlarsa eskiden kendilerine öyle davranılmış demektir. Kim baştan çıkarırsa genelde baştan

çıkarılmıştır. Sonradan bu baştan çıkarılan kadınlar erkeklerle olan ilişkilerinde baştan çıkarıcı davranışı sergilemeyi sürdürür ve ilişkileri bu nedenle cinselliğe kayar. Baba kızıyla olan ilişkisinde jenerasyon sınırını korumazsa kızın eş pozisyonuna çıkartıldığı "sapık üç köşeli ilişkiler"[62] oluşur.

Bunun üzerine sınır çekmek gibi bir görevi yerine getirmelidir ki bu da onun için kesinlikle aşırı bir yüktür. Ayrıca bu onun görevi değildir, yetişkinin sorumluluğundadır.

Sapkın bir üç köşe ilişkisinin tepe noktasını baba ve kız arasındaki ensest oluşturur. İlk bakışta göründüğü gibi baba ve kız arasında bir ikili bağ değildir, annenin katıldığı bir üçlü ilişkidir. Mesela cinsel istismarı bildiği halde buna karşı hiçbir şey yapmaması bunun inkarına katkı sağlar. Nadiren de olsa genç kız yardım için annesine yönelse neredeyse hiçbir zaman desteğini hesaba katamaz. Bunun burada fazla ayrıntısına giremeyeceğim sebepleri vardır. Sadece şu kadarını söyleyebiliriz: Anne bir taraftan babayı ihbar etmekten korkar, çünkü onun cezalandırılmasından bütün aile etkilenir (Para kazananı kaybetmek, komşular tarafından yargılanmak vs.) Diğer taraftan artık babaya cinsel bir hizmet sunmak zorunda olmadığı için anne bir yükten kurtulur. Sorunlarıyla başka nasıl başa çıkacaklarını bilmeyen aileler için aynı zamanda bir çeşit kurtarıcıdır. Bu kişilerin çocuklara ve gençlere karşı işlenebilecek en ağır suçlardan birini gizlemek için görünürde mantıklı sebepleri vardır.

Burada bahsettiğim ve triade (üçlü) olarak da anılan baba, anne ve kız çocuk arasındaki üç köşe ilişkilerinin narsist kadınlar için anlamı büyüktür. Bunlar büyük ihtimalle sonraki yetişkinlik yaşamında tekrar edeceği ilişki modellerini oluşturuyorlar. Çoğunlukla üçlü ilişkilerin içindeler, evli bir adamla ilişkiye girmek veya zaten bir kız arkadaşı olan birisiyle flört etmek gibi. Ailede olduğu gibi burada da adamın ilgisi için savaşırlar ve genelde eskiden annelerine karşı kaybettikleri gibi burada da kaybederler. Sürekli hayatlarında büyük bir etkisi olan "görünmez bir üçüncü"yle[63] yaşarlar.

Terapide kadının babasına karşı hâlâ ne kadar şiddetli bir bağ hissettiği ve ona ne kadar duygusal bağımlı olduğu açığa çıkar. Bu durum bir erkekle sağlam bir ilişkiye girememesinin nedeni olabilir. Partnerinde yine kaybettiği ideal babasını ve onun sınırsız sevgisini arar.

Zevk düşmanlığı ve erdemlilik emri

Yukarıda bahsettiğim prestij-başarılarıyla kız çocuk anne babanın idealini gerçekleştirmelidir[65]. Ama anne babanın kısıtlayıcı, yasaklayıcı ve ahlakileştiren üst-ben kısmını da yaşaması gerekebilir. Bu yasaklayıcı görüş narsist kadınların gelişim ve çocukluk hikayelerinde önemli bir kısmı oluşturur. Yani kız çocuk hayatının devamında Yapmamalısın diktesinin altındadır. Özellikle erdemli olmalı ve bütün dürtü ve heyecanları bastırmalıdır. Ne cinselliğe, ne kızgınlığa, ne de heves veya zevke izin vardır. Erdemlilik emri anne babanın kendi vicdani korkularına karşı koymaya, daha doğrusu onları sakinleştirmeye yarar.[66] Kız çocuğu onlarda suçluluk duygusu veya korku uyandırıyorsa mesela anne nikahsızsa ve bu yüzden kendini yargılıyorsa veya çocuğun içten gelerek, hayat dolu davranması annede kendi zevk ve cinselliğini çağrıştırıyorsa bunlar kız çocuğunu erdemli yaparak susturur. Her erdemsizlik ister saldırganlık olsun ister doğaçlama, vahşilik vs. ona yasaklanmış ve suçluluk duyguları tetikleyen kendi erdemsizliğini hatırlatacaktır.

Çoğu aile hikayelerinden edindiğim bilgiye göre anne babanın narsistik yansıtmasında her iki görüş de etkilidir: bir taraftan başarı ve mükemmeliyetçilik vurgusu diğer taraftan zevk düşmanlığı ve duygu yoksulu yönünde yetiştirme tarzı. Bundan da dişi narsist kadınların cinsellikle ve zevkle olan değişken ilişkileri doğar. Bu durum çoğunlukla anne babanın yasaklarının veya doğal cinsel eylemlere (otoerotik eylemler, kendi vücudunu keşfetme, altına kaçırmak veya altını ıslatmak, merak ve heves) olaylara kızgınlığının bir sonucudur. "Sonradan tüm bu olaylar annenin dehşetli gözleriyle birleştirilmiş olarak kalacaktır..."[67] Yetişkin bu eylemleri ve konuşmaları bir çocuk

gibi korku ve utançla yaşayacaktır. Bu yüzden kendisini kötü, kirli, utanç dolu olarak kendisinden ayıracak ve iyi, temiz bir insan olmaya çalışacaktır. Bilincinde ruh iyidir, beden kötüdür." Dürtülerin taşıyıcısı olarak beden küçümsenir ve günahkar olarak lanetlenir."[68]

"Oruç tutunca" diyor bir kız öğrenci "o zaman cinsel duygulardan kurtuluyorum... Ya oruç tutacağım ve temiz olacağım - ama yarım yamalak ve korku dolu- ya da şişman, ağır kir ve utançla dolu olacağım."

Ama eğer cinsellik, zevk ve baştan çıkma kirli ve kötü olarak kabul edilir ve tabu olursa, insanın kendi hevesleri de kötü ve kirli olmalıdır. Yasaklarla ve utançla dolu kadınların sonradan anlamlı ve tatmin edici bir cinsel hayatının olmaması şaşırtıcı değil.

Cordula, ailesi hakkında şöyle diyor:

> Genel anlamda zevk ve hele cinsellik evimizde kesinlikle tabuydu. Bana sadece sır dolu biçimde terbiyeli olmam gerektiği mesajı iletiliyordu. Terbiyeli olmak belirsiz bir kavramdı, terbiyeli davranmaktan erkeklerle herhangi bir şekilde bir ilişkide-olacaksa da evlendikten sonra- bulunmamaya kadar geniş bir yelpazeydi. Zevk konusu kendimi tamamen çaresiz, ne yapacağımı bilemez hale getiren bir konu. Ne kadar üzerinde düşünüp kavramaya çalışsam o kadar benden uzaklaşan bir konu. Kendime bir erkeğe karşı hiç hevesim olup olmadığını soruyorum ya da sadece öyleymiş gibi mi yaptım normal bir kadın olmak istediğim için. Acaba ben sevmeyi ve bağlanmayı biliyor muyum diye kendime soruyorum.

Bu noktada yazısını bir şeyler yemek için kesiyor ve sonra devam ediyor:

> Zevk konusuyla yüzleşmem ve bunu yazıya dökebilmem benim için oldukça orijinal bir durum. Bütün gün burada oturdum ve her tür özel konu hakkında kesintisiz yazdım ama şimdi kalkıp bir şeyler yemek zorunda kaldım. Annem beni hiç aydınlatmadı, benimle hiç

cinsellik hakkında konuşmadı ama ben erken zamanda zevkin yasak ve kötü bir şey olduğunu galiba öğrendim.

Zevk yasağı ile yemek yemek arasındaki bağlantı bu örnekte açık bir şekilde ifade ediliyor. Cinselliği hakkında yazacağı zaman yemek isteği geldi, sanki yemekle bununla bağlantılı olan çatışmalı gerilimini kanalize edecekti.

Kutsal-fahişe çatışması ve "Meryem Çocuk" masalı

Çoğu hastamın cinsellikle ilgili zorluklarını kutsal-fahişe çatışması olarak tanımlayabiliriz. İçlerinde ahlaki taleplerle cinsel istek arasında bir çelişki yaşıyorlar ve bu hiçbir zaman birleşemiyor. Önceden yasaklanmış ancak anlamlı bir yaşamda olması gereken cinsel duygu ve dürtüleri nedeniyle kadın cinsel ilgisini takip edince veya bunu yaşamak için kendine izin verince ağır suçluluk duyguları altında ezilir. Ahlaki taleplere uymadığı için kendisini yargılar ve daha önce anne veya baba tarafından hakaret edildiği şekilde kendisini fahişe olarak görür.

Bu çatışmanın aşılamaz tarafı kadının gidip geldiği uçlardır: ya kutsal olmak yani cinsellikten, erotizmden ve zevkten uzak ya da fahişe olmak. Burada fahişe kelimesi kendi gerçek anlamından uzaklaştırılmış ve sadece cinsel zevkin var olması ve yaşanması için kullanılmaktadır. Sadece bu bile onu fahişe olarak nitelemek için yeterlidir. Böyle aşırı yüksek, kısıtlayıcı ahlak idealleri olan kadınlar sözde Meryem çocuklardır, kaderleri de aynı bu masaldaki gibidir:

> Büyük bir ormanda bir ormancı karısıyla birlikte yaşarmış. Üç yaşında bir kızları varmış. Ama o kadar fakirlermiş ki çocuğa yiyecek ekmek olarak ne vereceklerini bilmiyorlarmış. Bir gün ormancı ormana işe gitmiş, odun keserken birden güzel ve başında parlayan bir tacı olan bir kadın belirmiş ve ona şöyle demiş: "Ben bakire Meryem, Hıristiyan çocuklarının annesi, sen fakir ve muhtaçsın, bana çocuğunu getir, onu almak ve annesi olup ona bakmak istiyo-

rum." Oduncu kabul etti ve çocuğu kadına verdi, kadın da çocuğu alıp gökyüzüne yükseldi. Orada rahatı iyiydi, şeker ekmek yiyor, tatlı süt içiyordu, elbiseleri altındandı ve meleklerle oynuyordu.

On dört yaşına gelince Bakire Meryem onu yanına çağırdı ve şöyle dedi: "Sevgili çocuğum, uzun bir yolculuğa çıkacağım, al göklerdeki kapalı on üç kapının anahtarı bu, on ikisini açabilir ve içindeki harikaları seyredebilirsin ama on üçüncü kapı sana yasak. Kendini koru, sakın açma yoksa mutsuz olursun." Kız itaat edeceğine söz verdi ve göklerdeki zenginliğe baktı: On ikisi de bitene kadar her gün bir kapıyı açtı. Her birinde etrafı ışıkla çevrili bir havari oturuyordu ve kız tüm bu ihtişama ve harika şeylere seviniyordu, ona eşlik eden melekler de onunla seviniyordu. Şimdi geriye yasaklanan kapı kalmıştı, orda ne olduğunu görmek için büyük bir merak hissetti içinde ve meleklere şöyle dedi: "Tamamen açmak istemiyorum, içeri girmek de istemiyorum, sadece açmak istiyorum, aralıktan ufak bir şey görelim diye." Ama "Hayır" dedi melekler, "Bu günah, Bakire Meryem bunu sana yasakladı, bu senin mutsuzluğun olur." O zaman kız sustu ama kalbindeki arzu susmadı, bilakis sürekli kalbini didikleyip durdu ve ona rahat vermedi. Ve meleklerin hepsinin dışarıda olduğu bir gün şöyle düşündü: Artık yalnızım ve içeri bakabilirim. Yaparsam kimse bilmez ki. Anahtarı aradı ve işte elinde tutuyordu, kilide de soktu, bunu yapmışken anahtarı da çevirdi. Kapı birden açıldı, parıltı içinde bir "ekanimi selase" (Kutsal üçlü - Ç.N.) duruyordu. Kısa bir süre durdu, her şeyi büyük bir şaşkınlıkla seyretti. Sonra parmağıyla çok az parıltıya dokundu, bütün parmağı altın olmuştu. Hemen şiddetli bir korkuya kapıldı ve kapıyı hızla çarpıp çıktı. Korkusu dinmek bilmiyordu, ne olursa olsun, kalbi de çok hızlı çarpıyordu ve sakinleşmiyordu: Ne kadar ovsa da, yıkasa da altın parmağında kalmıştı.

Fazla uzun sürmeden Bakire Meryem yolculuğundan döndü. Kızı yanına çağırdı ve göklerin anahtarlarını geri istedi. Ona anahtarları uzatırken Bakire gözlerinin içine baktı ve şöyle dedi: "On üçüncü kapıyı açtın mı?" Kız "hayır" diye yanıtladı O zaman kadın elini kızın kalbine koydu ve nasıl çarptığını fark etti ve emrinin çiğnendi-

ğini ve kapının açılmış olduğunu anladı. Tekrar sordu: "Gerçekten bunu yapmadığından emin misin?" Kız ikinci kez: "Hayır" dedi. Kadın yüce ateşe dokunmaktan altın rengine dönüşen kızın parmağına baktı ve günahı işlediğini gayet iyi anladı ve üçüncü kez sordu: "Yaptın mı?" Kız da "Hayır" dedi üçüncü kez. O zaman Bakire Meryem ona: "Bana itaat etmedin, üstelik yalan söyledin, gökyüzünde (cennette) olmaya layık değilsin" dedi.

Kız bunun üzerine derin bir uykuya daldı ve uyandığında vahşi ormanın içinde yerde yatıyor haldeydi. Bağırmak istedi ama sesi çıkmadı. Ayağa kalktı ve koşmak istedi ama nereye yönelse sık dikenler ona engel oluyordu. İçine düştüğü bu ıssız yerde eski oyuk bir ağaç duruyordu, burada kalabilirdi. İçine süzüldü ve gece olunca yağmur ve gök gürültüsü altında koyuk içinde emniyet buldu: ama bu çok perişan bir hayattı ve cennette her şeyin ne kadar güzel olduğunu ve meleklerle oynadığını düşündükçe acı acı ağladı. Bitki kökleri ve orman meyveleri arayıp bulabildiği tek yiyecekti. Sonbaharda düşen fındıkları ve yaprakları topladı ve onları mağarasına taşıdı. Fındıklar kış yiyeceğiydi ve eğer kar yağarsa üşümemek için zavallı bir hayvan gibi yaprakların arasına sinecekti. Kısa süre içinde elbiseleri parçalandı ve birer birer bedeninden düşmeye başladılar. Güneş tekrar açınca dışarı ağacının önüne oturdu. Uzun saçları vücudunu manto gibi örtüyordu. Yıldan yıla böyle oturdu ve dünyanın sefaletini ve kederini hissetti.

Bir gün ağaçlar yeniden yeşillendiği bir zaman ülkenin kralı avlanmak için ormana gelmişti ve bir karacayı takip ediyordu. Karaca ormanın içinde bir çalılığa kaçtığı için atından indi, çalıları birbirinden ayırdı ve kılıcıyla kendine bir yol açtı. Oradan geçmeyi başardığında ağacın altında muhteşem güzellikte bir kızın oturduğunu gördü. Kız tepeden tırnağa altın saçlarla kaplıydı. Sessizce durdu ve hayretle onu inceledi, sonra ona şöyle dedi: "Kimsin sen? Bu ıssız yerde neden oturuyorsun?" Ama bir cevap gelmedi çünkü ağzını açamıyordu. Kral konuşmaya devam etti: "Benimle sarayıma gelmek ister misin?" O zaman başını hafifçe salladı. Kral onu kucağına alarak atma götürdü ve beraber saraya gittiler. Oraya vardık-

larında kral ona güzel elbiseler giydirdi ve her şeyden bol bol verdi. Konuşamasa da kız güzel ve sevimliydi, o kadar ki kalpten sevgisini kazanmıştı ve fazla uzun sürmeden onunla evlendi.

Yaklaşık bir yıl geçtikten sonra kraliçe bir erkek çocuk dünyaya getirdi. Aynı gece yatağında yalnızken Bakire Meryem ona göründü ve şöyle dedi: "Bana gerçeği söyleyecek ve yasaklı kapıyı açtığını itiraf edecek misin? Eğer öyleyse senin ağzını açacak ve konuşmana izin vereceğim. Ama günahta ısrar edersen yeni doğmuş bebeğini de yanımda götüreceğim." O zaman kraliçeye konuşma bahşedildi ama o şok olmuş halde konuştu: "Hayır, yasaklı kapıyı ben açmadım." Bakire Meryem bunun üzerine yeni doğan bebeği kollarından alıp kayboldu. Ertesi gün çocuk bulunamayınca halk arasında kraliçenin insan yiyen bir yamyam olduğu ve kendi çocuğunu yediği söylentileri dolaşmaya başladı. Kraliçe her şeyi duyuyordu ama bir şey söyleyemedi, kralsa onu o çok sevdiği için inanmak istemedi.

Bir yıl sonra kraliçe bir erkek çocuğu daha dünyaya getirdi. Gece yine Bakire Meryem ortaya çıktı ve "Yasaklı kapıyı açtığını itiraf edecek misin, öyleyse senin dilini çözeceğim ve oğlunu sana geri vereceğim; günahta ısrar edersen bu oğlunu da alıp gideceğim" dedi. Kraliçe tekrar: "Hayır, ben yasaklı kapıyı açmadım" dedi. Ve Bakire kollarından çocuğu alıp cennete gitti. Ertesi gün çocuk yine kaybolunca halk yüksek sesle kraliçenin onu yuttuğunu söyledi, kralın danışmanları da kraliçenin yargılanmasını istedi. Ama kral onu o kadar seviyordu ki danışmanlarına bu konu hakkında hiçbir şey konuşmamalarını emretti.

Ertesi yıl kraliçe güzel bir kız çocuğu doğurdu, Bakire Meryem ona üçüncü kez göründü ve şöyle dedi: "Beni takip et." Onu elinden tutup gökyüzüne götürdü, orada çocukları ona gülüyor ve dünya yuvarlağıyla oynuyorlardı. Kraliçe buna sevinince Bakire Meryem sordu: "Kalbin hâlâ yumuşamadı mı? Yasaklı kapıyı açtığını itiraf edersen sana iki oğlunu da geri vereceğim." Ama kraliçe üçüncü kez "Hayır, yasaklı kapıyı ben açmadım" dedi. Bunun üzerine Bakire onu yeryüzüne attı ve üçüncü çocuğunu da elinden aldı.

Ertesi gün olunca bütün halk bağırdı: "Kraliçe bir yamyam, yar-

gılanmalı." Ve kral artık danışmanlarını geri çeviremedi. Hakkında bir mahkeme kuruldu ve konuşmadığı için kendini savunamadı ve yakılarak ölüme mahkum edildi. Odunlar toplandı ve demire bağlanıp etrafındaki ateş yanmaya başlayınca kalbindeki gurur erimeye başladı ve kalbi pişman olmaya başladı ve içinden şöyle geçirdi "Ölmeden önce kapıyı açtığımı itiraf edebilir miyim?" O zaman konuşabildi ve bağırarak "Evet Meryem, ben yaptım" dedi. Ve birden yağmur yağmaya başladı ve alevleri söndürdü üstünde bir ışık belirdi. Bakire Meryem gelmiş ve iki oğlu, yeni doğan kızı kollarındaydı. Ona gülümseyerek şöyle dedi: "Kim günahı için pişman olur ve onu itiraf ederse, ona bağışlanır." Ve ona üç çocuğunu uzattı, dilini çözdü ve bütün hayatı için mutluluk verdi.

Bu masalı özellikle hastalarım bu kutsal – fahişe çatışmasında kendilerini bulduklarını için seçtim. Benim görüşüme göre narsist yapıdaki çoğu kadına uyuyor çünkü çocukluk hikayeleri ve kişilik büyük paralellikler gösteriyor[70].

Meryem Çocuk masalı özdeğer ve ilişki sorunları olan bir kadının gelişim öyküsünü anlatıyor. Burada ön planda gözüken dinsel içerik asıl mesele değil, çünkü başka yazarlar aynı masalı dünyalık sembollerle de anlatıyorlar ve böylece gerçek anlamını da ifade edebiliyorlar. Bu masalda esas olan, kadın bireyselliğinin ortaya konuşu ve yüceltilmiş ahlak anlayışlarıyla bir savaştır.

Meryem çocuğun çocukluğu anne babanın büyük yoksulluğuyla şekillenmiştir. Bu da hem maddi hem de duygusal yoksulluğa işaret eder. Bununla çocuğa en başından aile için fazlalık olduğu ve o olmasa işlerinin daha kolay olacağı iletilir. Olma –mesajları özdeğer duygusunu olumsuz şekilde etkiliyorlar. Meryem çocuk sevimli ve uyumlu bir çocuk izlenimi veriyor. Buna da şaşmamak lazım çünkü çevresi için bir yük olduğunu hisseden bir çocuk uyum sağlamayı, anne babasına gereksiz sıkıntı çıkarmamayı ve özellikle itaat ederek, ilgilenerek ve güleryüzlülükle şefkat temin etmeyi çabuk öğrenecektir. Bu maske altında ise korku dolu ve yaralıdır, çünkü reddedilmeyi hisseder ve duygusal eksiklik nedeniyle acı çeker.

Üç yaşlarındayken Meryem çocuk için bir değişim gerçekleşir. Babası onu Meryem'e vermiştir. Anne babasından alındığı bu anda dahi ne bir protesto ne de itiraz duymayız. Kendini şikayetsiz kaderine teslim eder. Masalda sonradan babayla ilgili bir şey öğrenemiyoruz. Bu hayatının devamında bir rol oynamadığını anlamına gelir. Mutlak güç ve etki artık annededir. O da Meryem kılığında yüceltilir ve aydınlatılır.

Annenin idealize edilmesi ve bununla bağlantılı olarak Meryem çocuğun ona güçlü şekilde bağlanması kısmen çocuğun korkularının bir sonucudur. Onun tarafından önceden olduğu gibi itilmek ve hiçbir şey alamamak korkusu. Bu üç yaşındayken olunca bu yaşta ana tema bağımsızlıktır, otonomidir ve kendi olma ihtiyacı vardır, bağımsızlık gelişimi yara alır. Çocuk, bireyselliği konusunda korkuyla tepki verecektir ve kendi varlığını ve kendi benliğini oluşturmak yerine kendini başkasına tabi kılacaktır. İdealize edilmiş bir anneye güçlü bir bağımlılık ve tabi olmayla çocuk tutsak kalır. Anne eğer kendi anlayışına uygun davranırsa ona yeryüzünde cenneti vaad etmektedir.

Burada yine narsistik sömürü olgusuyla karşılaşıyoruz: "Eğer olmanı istediğim gibi olursan seni severim ve ihtiyacın olan her şeyi veririm." Şeker ekmek, tatlı süt ve altın kıyafetler Meryem çocuğun yetiştiği şımartıcı tutumu gösterir. Çoğunlukla şımartmak annenin çocuğuna az sevgi verdiği ve onu gerçekten kabul etmediği ile ilgili suçluluk duygularını sakinleştirmeye yarar. Bunun sonucunda özellikle babanın dengeleyici olarak mevcut olmadığı durumlarda anneyle kızın karşılıklı bir karmaşa yaşanır. Meryem çocuk annenin yakınında ve ona bağlı kalırsa onun parıltısından da bir şeyler alır. Narsistik ilerlemeyi annesi aracılığıyla yaşar ve bu da kendi başına değerli olmama ve varolma hakkının olmaması duygusu için bir telafidir.

Bakire Meryem modelinde annenin cinsellik düşmanı tutumu ifade edilir. Yanında mevcut olmayan kocasıyla bir Bakire gibi ya-

şar, sıcaklığa ve cinsel birlikteliğe olan her isteğini bastırır. Kocasının sevgisinin eksikliğini kızınmkiyle telafi etmeye çalışır, bu esnada kendisini kadın yapan doğasına uygun pek çok şey de kaybolup gider. Ama çoğunlukla hedef tam da budur. Özellikle dişilik rolüyle zorluklar yaşıyorsa. Kızıyla olan ilişkisine kaçmak onu bu yükten kurtarır. Aynı anda kızının kendi dişiliğini ve cinselliğini keşfetmesini engeller. Çünkü kendisine yasakladığını kızına izin veremez.

Bu gerçeklik annenin çıktığı büyük yolculukla sembolize edilir. Ergenliğin başladığı on dört yaş civarında kızı kendine bırakır. Şimdi annesine destekleyici ve danışman olarak ihtiyaç duyduğu anda onu yalnız bırakır. Diğer taraftan annenin yokluğu kızın kendisine bütünüyle konsantre olabildiği daha fazla özgürlük ve bağımsızlık anlamına gelir. Ergenlik zaten kişinin yeni ve belirleyici bir gelişim adımını yani kadın olmaya doğru bir adımı atmak için kendi içine çekildiği bir zamandır.

Ancak annenin yokluğu ne kadar büyük de olsa on üçüncü kapıyı açmama yasağı nedeniyle varlığı hâlâ ortadadır. Kız çocuğu cinsiyetiyle ilgili soruları belli bir dereceye kadar sorabilir ama bir yerde artık durmak zorundadır. Gerçek bir ilişkiyle veya kendi kendine tatmin yoluyla kızın cinsellikle bütünleşmesine izin verilmemiştir. Madonna (Bakire Meryem) ideolojisini takip etmek ve sevgiye olan özlemini bastırmak zorundadır. Eski bir hastam annesinin hayaline göre azize olmalıydı. Cinselliğin ve cinsel partnerin öncü şeklinde mistikleşmesi bunu yaşamanın tek yolu olarak görünür. Bu aydınlanmış görüşü aşan her direkt temas yasaktır. Çocuksu düşünce ve değerlerin sembolü olarak melekler yapının etrafını duvar gibi kaplar çünkü onlar da son adımı atmaması için uyarırlar.

Ve buna rağmen Meryem çocuk bu adımı atar çünkü zorunlu olarak bunu yapmalıdır. Çünkü bu kapının anahtarına sahiptir ve onu kullanmaktan başka bir şey yapamaz. Parmağında kalan altın lekesi yaşadığı deneyimin bir işaretidir. Bu bir taraftan cinsel açıdan bir sınır tanımamazlıktır ve bunu dışarıya karşı görünür kılan bir işaret

olması açısından bir kusurdur. Diğer taraftan altın parmağı yaşadığı deneyimin güzelliğini ve değerini belli etmektedir. Bu bakımdan kendini içine çekilmiş hissetme ile savunma arasındaki çelişkiyi bedensel olarak görünür kılar.

Meryem çocuk yasaklı kapıyı açtıktan sonra vicdan azabı ve suçluluk duyguları fazla beklemez. Hikayenin devamında yapılan işten çok söylenen yalanın kötü olduğu anlaşılır. Vicdan Bakire Meryem suretinde ne kadar güçlü çarpıyorsa kız da kendisi ve dünya karşısında ayakta durabilmek için o kadar fazla yalanının içine gömülüyor. Bu durum bana kızının ne kadar çocuksu ve zararsız da olsa her sırrını öğrenmek için çabalayan anneleri hatırlatıyor. Buna karşı çocuğun kendini koruyabileceği tek şey yalandır ve bu da anneyi daha şüpheci ve güvensiz yapar. O da çocuğu bu nedenle daha fazla baskı altına alır. Bir kısır döngü. Paradoksal şekilde yalan nedeniyle tam da Meryem çocuğun korktuğu ve her şart altında engellemeye çalıştığı durum başına gelir: İtilme.

Dış görüntüsünü ve bedenini ihmal etme masalda elbiselerin yırtılması ve parçalanması şeklinde sembolize edilen gerçekte de meydana gelir. Cinsel duyguların bulunma yeri olarak beden değersizleştirilir veya hırpalanır ve günah davranışı temsilen cezalandırılır. Ahlaki yasaların çiğnenmesi Meryem çocuğu derin bir ümitsizliğe, yalnızlığa, pasif-depresif ruh haline ve dilsizliğe düşürür. Suçundan böyle kurtulabilmek için bir lanetli gibi yaşar, diğer insanlardan uzakta, kaderine karşı savaşamaz ve kendini savunamaz halde.

Meryem çocuğun gösterdiği çoğu davranış biçimi ve belirti çocukken istismar edilen kadınlar için de geçerlidir: Bedenin değersizleştirilmesi ve cezalandırılması, kötü ve uğursuz olma duygusuyla kendini soyutlama, dış dünyaya karşı aşılamaz görünen bir siper inşa etmek, yüksek ahlaki yargılama (ensest ve taciz kurbanları olay için kendilerini suçlu hissederler ve taciz hakkında konuşma yasağı dilsizlikle sembolize edilir. Sonraki sorun evlilikte ortaya çıkan ilişki bozuklukları ve cinselliği yaşayamama sadece görev olarak görme sorunudur.

Meryem çocuklar Madonna kompleksi olarak adlandırılan durumdan muzdaripler, yani Meryem Ana'nın katı yargısı kişinin düşüncesini ve duygusunu ifade etmesini engelliyor ve kişinin hem kendisine hem de başkalarına giden yolunu yasaklıyor. Sahte benliğin sembolü olarak dikenli çalılar kişinin kendi değersizleştirmelerinden, korkularından, yalanlarından ve güvensizliğinden oluşan zihinsel çalılardır ve kadının içinden kurtulmak için dışarıdan yardım umduğu bir hapishane etkisi yaparlar. Ancak kralın bu zorlu yolu geçmesi ve ona olan sevgisinden onunla evlenmesi de özlenen mutlu son değildir. Çünkü bir taraftan adam çok duygulu biri gibi görünmüyor, daha ziyade kaba davranıyor (yeniden isyan çıkmasından şüpheleniyor) diğer taraftan Meryem çocuk kendi asıl hayatından kopmuş kalmaya devam ediyor. Yuvadaki çocuklar gibi bakılıyor ama sessiz. Kendisini olduğu gibi tanımak için çaba göstermeyen bir adam tarafından (mesela onun sessizliğini sorgulamıyor) kendisini olduğu haliyle kabul görmüş hissetmeyecektir. Ona eski uyumlu ve dışarıya karşı memnun gibi gözüken eş rolünü oynamaya devam edecektir ama hiçbir zaman birbirlerine gerçek anlamda yakın olmayacaklardır. Diğer kişiler daha erken zamanda kadının yardıma ihtiyacı olduğunu görüyorlar, adamın tepki vermesi çok uzun sürüyor. Bu sürede kadın eşinden göremediği sevgi ve anlayışı çocuklarından umuyor.

Böylece kendi çocukluktaki kaderini yeniden yaşamaya devam ediyor ,çünkü kendisine nasıl davranıldıysa çocuklarına öyle davranıyor: onları aynı Madonna diktesine tabi kılıyor kendi bireyselliği ve canlılığı pahasına. Bastırılmış cinsellik kendi çocuklarıyla olan ilişkisini de bozuyor, emzirirken veya okşayıp severken. Çocuklarının yaşadığı duygusal eksikliği tıpkı kendi çocukluğunda olduğu gibi özel itina ve bakımla telafi etmeye çalışıyor.Fark etmediği şey ise kendi çocuklarını silip süpürdüğü ve hayatlarını parçaladığıdır. Çocuklar anneleri tarafından narsistçe sömürülür ve sadece anne onları nasıl istiyorsa öyle olabilirler. Ancak suçluluk duyguları iyice artınca bu dram bir son buluyor (kendisine uygulanan ceza) acının kadın için

gerçekçi olmaktan daha kötü olduğu bir durumda.Bu derinlik noktası değişimi getiriyor,yalan ortaya çıkarılıyor ve kadın kendi üstben'inden vazgeçiyor.Bu benim narsist silahsızlanma dediğim şeydir: sahte benliğin canavarlığını/insandışılığını izlemek yerine insani yani hata yapabilir olmak. Bunun için içteki gurur aşılmalı ve ateş yolu yürünmelidir. Gözyaşları bu yoldaki acıların göstergesidir ve Meryem'in elinden çocuklarını geri alma da mükafatıdır. Sembolik olarak çocuklar kraliçenin içindeki gerçek ihtiyaçları ve duyguları, canlılığı ve spontanlığıdır. Onlar bugüne kadar ahlakın katı diktesi ve üst-benin emri altındaydılar, artık yaşayabilirler ve kişinin bir parçası olabilirler. Böylece narsist bir kişiliğin iyileşmesi gerçekleşir. Kendi özgür duyguları ve ihtiyaçları lehine içinde canlı olan her şeyi öldüren yüceltilmiş mükemmeliyetçilik ve ahlak ideallerinden vazgeçmesi.

Eski bir hastanın negatif olaylarla şekillenmiş erkeklerle,annesiyle ve cinsellikle olan tecrübeleri Meryem Çocuk öyküsünü anımsatır. Burada annenin çelişkili tutumu belirgindir, bir taraftan kutsallığı vaaz ederken diğer taraftan sarhoşluk aracılığıyla kendi cinselliğini yaşar.

> Benim erkeklerle ilişkim çok çetin bir konu. Aslında erkeklerle doğru düzgün bir ilişkim olmadığı için söyleyecek bir şeyim de yok. En uzunu üç ay sürdü, sonra yurtdışına gittim ve ilişki bittiği için mutluydum. İlişki sadece cinsellik üzerine kuruluydu, ortak bir şey yoktu, duygu, hiçbir şey. Onun tarafından sarmalanmaya izin verdim, o kadar.
>
> Temelde erkeklerle ve cinsellikle berbat bir ilişkim var. Erkek nefreti, erkeklerden korkmak ve cinselik bunlar bir şekilde birbiriyle ilgili. Cinselliği bir utanç olarak görüyorum "böyle şey yapılmaz" annemin sözüydü. O zaten hayatımdaki temel noktaydı. Alkol bağımlısı, üç aylık içiciydi ve ben iki yaşındayken başlamıştı. Ayrıca yeme bağımlısı, hap bağımlısı ve bana göre şizofrendi. Cinsellik ve erkekler konusunda hevesimi kursağımda bıraktı. Sarhoş olduğu

zamanlarda hep değişik adamlarla gelirdi. Genelde hepsi sarhoş olurdu ve yattıkları zaman seslerini duyardım, kısmen görürdüm ve bunu dayanılmaz bulurdum.

Göğüs çevrem genişlediğinde ve kadınsı bir fiziğe büründüğümde annem bana fahişe diye kızardı. Erkeklere de bakmam yasaktı. Eskiden erkeklerle oyun yerinde buluşur ve sadece oyun oynardık. Beni orda görünce kızar ve "Seni fahişe! Ne yapıyorsun orda erkeklerle" diye bağırırdı. Bunu hep aklıma soktu. Diğer taraftan içmediği zamanlarda neden bir erkek arkadaşımın olmadığını sorardı. Bir çocuk şimdi neyin doğru olduğunu nasıl ayırt edebilir? Bir fahişe miyim, değil miyim? Bunun sonucunda on dört yaşlarındayken hafta sonu bir erkek arkadaş edindim ve bahaneler öne sürüp bitirdim ama asıl sebep annemdi. Annemle stres yaşamaktansa hoşuma giden bir erkekten vazgeçtim. On üç yaşındayken sınıfımdan üç çocuk bana koridorda saldırdı. Bana tecavüz etmediler ama inanılmaz korkmuştum. Bağırabilirdim ama annem bunu benden defetmişti. Yani çenemi kapattım. Sonrasında da kimseye bundan bahsetmedim. Bugün düşünüyorum da anlatmalıydım ama anneme anlatamazdım, o zaman bana yine fahişe derdi. Bunu kendime sakladım ve bununla yaşadım. Bu olaydan sonra yakınımda erkekler varken kendimi daha fazla geri çektim çünkü biraz da nazlı ve küstah olmayı seviyorum.

Kardeşlerin önemi

Sadece tek başına bireyin terapiye muhtaç olmadığı danışmanlığın ve değişimin konusunun bütün ailenin olduğu aile terapistliği düşüncesinde kardeşlerin rolü ve anlamı tartışmasızdır. Kardeşlerin kişilik oluşumuna etkisine dair çok az kaynak ve araştırma olması da beni bir o kadar şaşırtıyor. Ancak hastaların raporlarında bu konu devamlı ortaya çıkıyor. Onlara ya hayatı zorlaştırmış veya çoğunlukla yoldaş olmuş ve kendilerinden şefkat, destek ve koruma gördükleri erkek ve kız kardeşlerden bahsediliyor.

Ben burada kardeşlerin rolüyle ilgili sistematik bir tablo ortaya

koyamam. Ben çocuk ve ilerdeki yetişkin üzerinde sadece anne babanın merkezi bir etkisi olmadığına kardeşlerin de etkili olduğuna işareddetmek istiyorum. Kardeşler sıralamasındaki pozisyon kadar kardeşlerin sayısı, cinsiyeti ve yaş aralıkları da bunda rol oynar. İlk doğanlar büyük ölçüde anne babalarıyla özdeşleşir ve kardeşler için bakıcı bir işlev üstlenirler, ilk doğanın kız veya erkek olması fark etmez. Onlar küçük kardeşleri için sorumluluk alır, onları korur ve onlara yol gösterirler.[71] Bu esnada eğer anne babanın yetiştirme tarzındaki açıkları kapatırlarsa çoğu durumlarda kardeşler için dengeleyici bir işleve sahip olurlar.

Özellikle kavga, huzursuzluk ve şiddetin hakim olduğu ailelerde kardeşler arasındaki destekleyici ilişki esastır. Böyle bir durumda bir abinin ne kadar büyük bir önem kazandığını ve ondan ayrılmanın nasıl sonuçlar doğurduğunu Kertsin şöyle ifade ediyor:

> Eğer abime bir şey olursa bu beni inanılmaz acıtır, benim için yok edicidir çünkü kardeşim benim bir parçamdır. O her zaman benim için var oldu ve ben onun korumasına hep ihtiyaç duydum. O beni daha üç yaşındayken ve ben doğduğum zaman bile korudu. Annem üzerime yürüdüğünde hep araya girdi. Bana gerçek korumayı sundu ve çok önemliydi çünkü her zaman benim için vardı ve böylece ikinci bir Ben olmuştu. Bu yüzden o zamanlar onun tarafından da kendimi terk edilmiş hissediyordum. Nerdeyse on üç yaşındaydım ve abim altı aylığına başka bir yerde yaşayan babamın yanına taşındı. Ben bunu bilmiyordum ve sabah ona merdivenlerde rastladım. Bana elveda dedi, beni kollarına aldı ve bir daha da geri gelmedi. Akşam aradı ve artık babamla yaşayacağını söyledi. Gideceğini bana önceden söylememesi ve beni beraberinde götürmemesi haksızlıktı. Bu canımı çok acıttı. En kötüsü beni kendisinden çok korktuğum annemle yalnız bırakmasıydı. Tam da babamın ve abimin korumasına ihtiyacım vardı. Onun ne kadar vahşi olacağını bildikleri halde hiçbir şey yapmadılar ve beni onunla yalnız bıraktılar.

Kerstin'in annesiyle ilişkisi annesinin içtiği zamanlar onu itmesi

ve ayıkken de aşırı şekilde onun üstüne düşmesiyle şekillendiği için abisi ona aynı zamanda sağlam bir destek demekti. Babası da aileden daha Kerstin on yaşlarındayken ayrılmasıyla artık güvenilir bir partner değildi. Böylece Kerstin geçen zaman içinde ikinci Ben dediği abisiyle bir çeşit özdeşlik kazandı. Ancak ona bir şey olabileceğini düşününce ortaya çıkan ve Kerstin'in yok olma korkusunda ifadesini bulan simbiyotik bir karmaşa vardı. Bu ondan bir parça kimlik ödünç alıyor demektir. Ancak ondan duygusal bir çözülmeyle Kerstin otonom bir kişilik kurabilir.

Başka bir hastada kardeşler olumsuz bir çağrışım yapıyordu. Otuzlu yaşların başında, kliniğe ilişki zorlukları için geldi ve terapinin başında terapi topluluğuna kendini bırakmak için büyük çaba gösterdi:

> Başlangıçta klinikte ne kadar nefret etmiştim: büyük topluluk, pek çok ortak topluluk, bir sürü insanla beraber olmak, hatta kaldığım odada bile duvarda bir delik vardı komşu odaya gidebilmek için (ara kapı). Tüm bu sürü beni çıldırtıyor! Ben gidiyorum! Buradan çıkmak istiyorum!
>
> Sürünün anılarımda bir örneği vardı. Geçmişe gittiğimde bir sürü kızak köpeği görüyorum (kardeşlerim ve ben).Gündüz bir koşuma bağlanıyorlar ve koşuşturma içinde bir kızağı çekiyorlar kar ve buz çölünün içinden, kızağın tepesinde bir adam duruyor ve kırbacı sallıyor (babam). Akşam serbest bırakılıyorlar, ısırıp kemirdikleri birkaç et parçası veriliyor. Birbiriyle işleri yok, herkes kendisi için yaşıyor ve acı çekiyor.
>
> Benim büyük topluluklara karşı güçlü şekilde direnme tepkimin nedeni budur, bir sürü içinde çalışmayı özellikle uyum sağlamayı öğrendim ama bu esnada birbiriyle ilişki mümkün değildi. Benim klinikteki ilk dürtüm bu yüzden: "Ben sizinle ilişkiye girmem... bu yüzden ölecek olsam bile."

Brigitte'nin topluluktaki insanlarla uzlaşması nedeniyle sürü, bir sürü farklı kişinin olduğu bir gruba dönüştü. Bireylerle ilişki kurma-

ya başladı ve böylece topluluğu giderek daha az tehdit edici gördü. Yaklaşık iki hafta sonra şöyle yazıyordu:

> Kendimi burada israf edilircesine bolca akan şeyleri emen bir sünger gibi hissediyorum: Yakınlık, şefkat, değişim, katılma ve orda olma izni. Gittikçe hayatı paylaşmanın bana ne kadar iyi geldiğini hissediyorum. Bireysel karşılaşmalarda kiminle daha fazla, kiminle daha az bağ kurmak istediğim daha çok netleşiyor.

Başlangıçta topluluğa karşı olan korku ve tehdit duyguları, hazmedilmemiş ve bu nedenle korkutucu şekilde etki eden çocukluk durumlarını içselleştirmesinin bir sonucuydu. Bugüne kadarki hayatında yaşamının bu kısmıyla ilişkiler kurmayarak yüzleşmekten kaçınmıştı. O zaman gerçi yalnız kalıyordu ama eski anılarını hatırlamak zorunda değildi. Klinikte ne kendinden ne geçmişinden kaçabildi ve bu da ona çocukluktaki korkunç yalnızlığını algılamasını ve kabul etmesini mümkün kıldı. Başkaları aracılığıyla yaşadığı yakınlık ve şefkat ona duygularını seçmesinde yardım ediyor ve insanlara gittikçe daha fazla güven duymasına aracılık ediyordu. Kendisi böylelikle insanlarla ilişkinin çocukluğunda kendi evinde öğrendiğinden daha farklı olabileceğini gördü: destekleyici ve sıcak, kar ve buz soğuğu değil.

Brigitte'in toplulukla kazandığı gibi böyle düzeltici bir deneyim çoğu güncel zorluğun sebebi olan eski öğrenilmiş modellerden kurtulmak için gereklidir. Onun durumunda bu kardeş ilişkilerinden dolayı oluşturduğu insanlara karşı korku duygusuydu ve bugün bağlar kurmasına engel oluyordu. Arkasında her zaman – çoğunlukla bilinçsizce – bugün o zamanki şeylerin tekrar edeceği korkusu vardı.

Küçük bir aile öyküsü

Cordula'nın ailesinde şu ana kadar betimlediğimiz narsist aile yapılarının karakteristikleriyle yine karşılaşıyoruz. Şöyle yazıyor:

Çocukluğumla ilgili, annemin de hatırlayamamasından dolayı nerdeyse artık hiçbir şey bilmiyorum. Benim sorularım karşısında saldırılmış gibi hissediyor. Her zaman onun için fazlalık olduğum duygusuna kapıldım. Bu yüzden genelde abim benimle ilgilendi.

Bizim evde yemek çok önemliydi. Annem iyi ve özelikle çok yemek yapardı. Bütün pozitif şefkati bundan oluşuyordu. Sadece hasta olduğum zamanlarda ki nadirdir, zaman ayırır ve yanıma kısa bir süre için otururdu. Kısa bir süre için çünkü çok çalışmak zorundaydı veya öyle olması gerektiğine inanıyordu. Onun tarafından kabul gördüğüm anlar da ancak yemek pişirdiğim, bir şeyler kızarttığım, ekmek hazırladığım vs. zamanlardı. Bunu da severek yapardım. Aslında her zaman yaptığım şeyden memnundu, çoğunlukla yaptıklarımın tadı kendi pişirdiklerinden çok hoşuna giderdi. Küçükken uslu olduğum için de kabul gördüm, bilhassa kardeşim zorluk çıkartırken. Annem bugün çocukken çok zahmetsiz olduğumu söylüyor. Okulda aldığım iyi notlar takdire değer değildi, onlar doğal kabul ediliyordu, ilkokulda devamlı pekiyi ve iyi almama rağmen, yeterince iyi bulunmuyordu. Annem liseye gitmeme karşıydı, bir zanaat öğrenmemi istiyordu. Mesela kuaför veya doktor çırağı - güzel temiz meslekler, beyaz önlük - evleneyim ve çocuklarım olsun istiyordu.

Liseye gittiğim zaman zor olmaya başladı. Bir yandan notlarım eskisi kadar iyi değildi, bu nedenle annem tarafından azarlanıp dövülüyordum. Babam kendisini mümkün olduğu kadar her şeyin dışında tutuyordu, sadece huzuru bozulmasın istiyordu, kavga istemiyordu; sadece annemle yüksek sesle tartıştığımızda kızıyordu. Ve bu çok sık oluyordu çünkü annem bana çok bağırırdı.

Lisedeki ilk dört yılımı hatırlıyorum, genelde korku vardı: ödevlerden, notlardan, annemden, cezalardan kaçmak için yalan söylemeye başlamaktan korkuyordum ve hiçbir şey veya mümkün mertebe hiçbir şey anlatmıyordum. Annemim önemli bir mesajı da kötü not (orta ve zayıf) aldığımı kimseye söylememem gerektiğiydi. Çünkü o zaman bana gülerlerdi. Böylece en iyi arkadaşıma bile sorunlarım hakkında konuşmak için güvenemedim. Abim dışında

güvenebileceğim kimse yoktu, o da tam bu dönemde evden ayrıldı. Kendimi hayatımda ilk defa bu kadar yalnız bırakılmış hissettiğimi hatırlıyorum. Öyle terk edilmiştim ki benden yana olan kimse yoktu. Bu dönemde artık kimsenin beni sevmediğine inanmaya başladım, çünkü annem bana çoğunlukla kızıyordu ve bunu da çok şişman olmama bağladım. Annem bir taraftan benim için yemek yapıyor diğer taraftan çok yememem gerektiğini söylüyordu.

Her şeyi silip süpürüyordum, kimseye güvenme imkanım olmadığı için sürekli yalan söylüyordum, okulda çok ağlıyordum ve yaklaşık on üç yaşımdayken bir çocuk beni teselli etmek için yanağımı okşadığında bu benimle dalga geçiyor diye düşündüm. Çok kitap okurdum özellikle macera kitapları, bu benim içine daldığım, kendimi iyi hissettiğim dünyamdı. Bu arada okumak da yasaktı, çünkü iş değildi, ben de gizlice okudum. Bundan, eğlenceli olan her şeyin yasak olduğunu ve bu yüzden gizlice yapmam gerektiğini öğrendim. Mesela yüksek sesle bir şeye sevindiğim zaman şunu duyardım: "Dikkat et de çok iyi olmayasın!"

Her zaman çok usluydum, anneme ev işinde yardım ettim, kiliseye gittim... sadece gizlice ben bendim. Her şeye karşı kapalıydım, bütün sorunlarımı bastırıyordum. Zayıflıklarımı ve korkularımı itiraf etmemekle kalmıyor onları artık hissetmiyordum bile. Sonra on altı yaşımdayken nerdeyse her gün gördüğüm en iyi arkadaşım geldi ve bir erkek arkadaşı olduğunu ve bu yüzden artık bana zaman ayıramayacağını söyledi. Ondan sonra onu hiç görmedim. Abim gittiği zaman ne kadar teselli bulduysam şimdi de o kadar bulmuştum. "Bu böyledir" ve "kendine yeni bir arkadaş ara" diyorlardı. Bu tavsiye annemin "Seninle zaten kimse yapamaz" standart sözlerine uymasa da bundan çok korkuyordum. Korkuyu hissetmedim, sadece bir ilgisizlik. Ayrıca kendimi ilgi duyduğum bir erkeğin beni beğenmeyeceği kadar çirkin buluyorum.

Kendimi artık hiç ifşa edemiyordum. Annem nereye gittiğimi sorunca sadece "birazdan dönerim" diyordum. Daha çocukken ormanda yalnız başıma çok gezindim ve orada rahatsız edilmeden hayallere daldım. Bu düşler genellikle herkese ne kadar harika bir

insan olduğumu gösterdiğimle ilgili senaryolar içeriyordu. Buna bugün de meyilliyim. Benim için önemli olan insanlara yardım ediyorum ve onlar için önemli oluyorum. Hiçbir zaman düşünemedim ve hâlâ da düşünemiyorum ki birisi, erkek veya kadın (ama özellikle erkek) beni olduğum gibi sevsin.

Güzellik İdeali

Ailenin ve aile fertlerinin birbiriyle olan ilişkisinin narsist kişilik oluşumunda merkezi bir önemi vardır. Ama çocuğa ailesi aracılığıyla aktarılan ne bireysel davranışlar ne de içerikler onları çevreleyen kültürden ve toplumdan bağımsızdır. Erkek ve kadın rolleri toplum tarafından şekillenmiştir. Erkeklerin ve kadınların nasıl davrandığı cinsiyetlerin eşit hak mücadelesine, eşitlik sorularına ve bunların gerçekleştirilmesine nasıl baktıklarına bağlıdır. Farklı kültürlerde modeller değişiktir ve bu şekilde bireyin düşünce ve tutumlarını şekillendirir.

Ben bu noktada dişi narsisizmle sıkı bir ilişkisi olan özel bir örnek vermek istiyorum: Güzellik ideali veya güzellik normu. Çekici olabilmek için modanın diktesine çoğu kadın, sağlıkları ve kendi iyilikleri pahasına tamamen uyması gerektiğine inanıyor.

Çünkü bizim içimizde taşıdığımız dişi beden ve görünümüne dair tutumları genelde kadınların kendisi belirlemiyor, bilakis bunlar toplumsal normlar tarafından önceden belirlenmişler. Günümüzde bir ölçüt olarak görülen zayıflık ideali bizim eskiden çabalamaya değer ve çekici bulduğumuzdan güçlü biçimde ayrılıyor. Garner güzellik idealinin geçen yüzyıl içinde nasıl değiştiğini gösterdi. Bu amaçla farklı zamanlardaki güzellik yarışmalarındaki fotoğrafları birbiriyle karşılaştırdı ve katılımcılarda yıldan yıla dikkat çekici bir kilo azalması olduğunu gördü. 1926'da çekici kabul edilen Güzellik yarışması katılımcıları bugün yarışmaya girmek için bile şans sahibi olmazlardı. O zamanlar en güzeli olmak için kadın daha fazla yuvarlaklara sahip olmak zorundaydı (ya da olabilirdi), buna karşılık bugün barbi

bebeklerinin fiziğine sahip olmak zorunda: uzun bacaklar, büyük göğüsler ve ince bel.

Bu zayıflığa ya da daha doğru bir ifadeyle sıskalığa kayış ortalama kadınlarda da yaşandı. Kadın giyim endüstrisi 1973 ve 1983 yılları arasında kadın bedeninde bir değişim kaydetti: Kadınlar gittikçe uzuyordu (ortalama dört santimetre) göğüsleri ve kalçaları inceliyordu (ortalama 3.5 cm). Boy iradeyle etki edilemez olduğu için bu etkeni zamanımızdaki hızlandırılmış beden büyümesiyle açıklayabiliriz. Beden çevresinin azalması tahminen beslenmenin ve özel diyet tedbirlerinin sonucudur. Dünyanın en güzel kadınları zayıf bir ölçü verince zayıflama trendine şaşmamak gerek. Bunun adı: Sıfır beden ve bizde bugüne kadar hiç olmayan bir beden ölçüsüne karşılık geliyor: 32 beden. Bu on iki yaşındaki bir kız çocuğunun ölçüsüdür. Bu ölçü Hollywood bedenleri tarafından veriliyor ki bu nedenle onların sıskalığına şaka yollu "red carpet anorexia" (Kırmızı -halı- anoreksiası) denmesinin sebebi de budur. Bu trendin ABD'den diğer ülkelere yayılması uzun sürmedi, çünkü birçok şehirdeki butiklerde sıfır beden yer aldı bile.

Bu trendle eş zamanlı olarak insanlar gittikçe şişmanlıyor. Almanların nerdeyse yarısı aşırı kilolu (BMI 25 üstü) ve ABD'de beden yağlanmasını kabul için büyük bir kampanya var. Özellikle çocuklar, gençler ve genç kadınların ya aşırı zayıf ya da aşırı şişman olmaları dikkat çekiyor. İkisi de diyet takıntılarının sonucu olabilir ve bunu aynı anda destekleyebilir.

Günümüzde diyet dalgası nerdeyse bütün kadınları yakaladı, yeme bozukluğu olanları daha büyük ölçüde. Bunlar çoğu diyeti bilirler ve büyük bir kısmını denemişlerdir. Kadın ve moda dergileri yeni diyetler sloganıyla, aç kalmadan incelmenin mümkün olduğuyla ve her kadını daha da çekici yapacak olan beden egzersizleriyle reklam yapar. Bu dergilerdeki mankenler o kadar zayıftır ki anoreksi hastaları tarafından kendileri gibi görülebilirler. Bir yandan askılığa benzeyen bu kadınlar dergideki tercih edilen mankenlerden çok da

farklı olmamalı, diğer yandan kadına doğru kıyafeti giyerse ve dergideki diyeti yaparsa mankenler gibi olma sözünü verir.

Dergilerdeki kusursuz görünen ve genelde aşırı zayıf fotomodellerle çoğu kadın baş edemez. Buna rağmen bunlar ulaşılacak örnek olarak seçilir. Göğüslere izin vardır ama karın ve popo yasaktır. Sıfır beden bir model olmanın yolu katı diyetlerden, aşırı spordan veya bulimik ve anoreksik yeme davranışından geçer. Normal bir ağırlığa sahip ve düzenli yiyen kadınlar buna karşılık yuvarlak hatlara sahiptir.

Çok sayıda doktorun ve psikoloğun diyetlerin olumsuz sonuçları ile ilgili uyarıları ve yeme bozukluklarının kadın dergilerindeki makalelerle ve TV programlarıyla aydınlatılması sayesinde diyetler daha eleştirel yargılanıyor gibi görünüyor. Ama yakından bakıldığı zaman zayıflama kürleriyle ilgili sektörün hâlâ kârlı olduğu açıktır. Gerçekte durum şöyle görünmektedir: Bir dergi tehlikeli diyetlerle ilgili dört sonuç getirir ve bir sonraki sayısında yine zayıflamak için en yeni reçeteleri verir.[72]

Reklam da gerek dilsel ifadeyle gerekse canlandırılan ince mankenlerle zayıf olmayı sistematik olarak destekliyor. Kalorisi az bir içeceğin eskiden ünlü bir sloganı şöyleydi:

"Susuzluğun şişmanlatmaması için" buna bir protiptir. Bu gerçekte var olmayan bir bağlantıyı ortaya koyuyor: sanki bedensel bir ihtiyaç olan susuzluk şişmanlatabilirmiş gibi. Bu saçmalıktır çünkü sadece içecek şişmanlatır, susuzluk değil. Reklam metninde özellikle yeme bozukluğu olanlar için tipik olan bir düşünce şekli ifade edilir. Şişmanlamanın kilo alımıyla hiç ilgisi olmayan bedensel hallerle ve ihtiyaçlarla iç içe geçirilmesi. Çoğu kadın tok olmanın şişmanlattığına ve açlık duygularının zayıflattığına inanır. Açlık ve tokluk bir eksikliği veya tatmini gösteren doğal fizyolojik süreçlerdir ancak besin işlenmesiyle ilgili bir fikir vermezler. Reklam, yeme bağımlısı bir davranışı bize fark ettirmeden desteklemektedir.

Başka bir örnek "biraz fazla fiziği olan" kadınlara moda sunan bir dağıtım evi. Bununla kimin kastedildiği ancak tahmin edilebi-

lir. Tahminen daha büyük elbise bedeni olan kadınlar yani şişman olanlar. Şişman kelimesiyle kötü reklam yapıldığı için bu "biraz fazla fizik" sözüyle değiştiriliyor ki bu sözbilimsel açıdan saçmadır. Daha az veya daha fazla bir fizik yoktur, herkesin bir fiziği vardır. Ama bunun çekici ve gösterişli kalması için reklam tarafından şu soruyla yüzleştirilir: "Hiçbir zaman şişman olmamaya karar verdiniz mi?" Bu soru suç telkin ediyor, şişmansam demek ki buna ben karar verdim. Aynı zamanda kendini şişman hisseden kadınlarda vicdan azabına yol açıyor. Ve bunu gerçekten zayıf olan kadınlar da yapıyor. Bu noktada zayıf bir bedeni daha da kilo kaybetmeye zorlayarak bir terör devreye giriyor.

Psikologlarla işbirliği içinde bir kampanya yürüten ve afişlerinde normal ağırlığa sahip kadınlara yer veren bir kozmetik firması kayda değer bir istisnadır. Bu trend genelleşirse kendi görme ve değerlendirme modelimizi değiştirmek için büyük bir şansımız olurdu.

Şişmanlık ve zayıflık insanların zihinlerinde sadece iki farklı beden çevresi değildir (şişman ve zayıfın ne olduğunun değerlendirilmesinde büyük farklılıklar ortaya çıkmaktadır) aynı zamanda belli değerleri çağrıştırırlar. Zayıf Olmak çekici, başarılı, sevilen, sportif, dinamik ve sağlıklı olmak demektir; buna karşılık şişman olmak iradesizlik ve ölçüsüzlük, hareketsizlik, hastalık, dışlanmak ve yalnızlık demektir. Şişmanlar için söylenen iyi huylu, neşeli, rahat ve anaç gibi özellikler başarı odaklı bir dünyaya pek dahil değildir ve böylece şişmanların kenarda kalmışlığını daha da sabitleştirirler. Toplumun bütün negatif özelliklerini yansıtabilecekleri günah keçileri gibidirler ve böylece kimse kendi negatifliğiyle yüzleşmek zorunda kalmaz.[73]

Özellikle ölçüsüzlük istenmeyen bir özelliktir, tam da ölçüsüz bir toplumda yaşamamıza rağmen. Yeme hastalıkları ve zayıflık düşüncesine sabitlenmek her zaman bir fazlalıkla bağlantılıdır ve daha önce hiç bulamadığımız kadar yemeği bulduğumuz bir zamanda daha önce hiç olmadığımız kadar zayıf olmak zorunda olduğumuz bir paradoksun sonucudur. Yeme bozuklukları sadece bireysel değil toplumsal yanlış yönlendirilmiş gelişimin bir ifadesidir. Bu yüzden

her kadın pasif uyumdan kurtulmak için bu bağlantıları netleştirmeli ve hangi ağırlığın ve beden ölçüsünün kendisi için doğru olduğuna kendisi karar vermelidir. Bu noktada şişman olma ideolojisine karşı uyarmak istiyorum, bu çoğunlukla zayıflama kültüne karşı bir tepkidir. Çünkü ben aşırı kilonun idealize edilmesini zayıf olmanın aşırı vurgulanması kadar saçma görüyorum, her iki durumda da özdeğer ve beden çevresi kenetlenmiş haldedir. Şişman olmanın idealize edilmesi şişman kadının kendini değerli kılmasına psikolojik olarak hizmet ediyor: "Şişman güzeldir, ben şişmanım, o halde ben güzelim". Tam tersi elbette zayıf olmak için de geçerlidir. Ama bu şekilde özdeğer duygusu tekrar dış bir (sembole) özelliğe bağımlı olur -burada fiziksel görünüm- ve bundan dolayı da yaralanabilir ve dayanıksızdır.

Gelişim incelemelerinden bilindiği gibi kadınlar özdeğer duygularını erkeklerden daha fazla dışarının, başkalarının onayıyla sürdürmektedirler. Başkalarının değerlendirmesinin benlik algıları üzerinde büyük etkisi vardır. Bu demek oluyor ki kadınlar güçlü biçimde başkalarının görüşleriyle ilgililer ve kendilerini dıştaki etkilerine göre tanımlıyorlar. Bu nedenle kendilerinden çok dışarıya, bir başkasına odaklıdırlar. Lawrence bu bağlamda kadınlardan "dik dik bakılan cinsiyet" olarak söz eder.[74] Kadın bulunduğu yerde bakış noktasındadır ve hem erkekler hem de diğer kadınlar tarafından dış görünüşleriyle değerlendirilirler. Belki bu yüzden toplumun çekicilik ve güzellik taleplerine yetişmek ve böylece iyi bir görüntü vermek ve kabul görmüş hissetmek için kendini daha fazla zorlanmış görüyor. Bedenleri reklamlarla pazarlanan erkeklerde de böyle bir trend görülüyor. Güzel bir adamın nasıl görünmesi gerektiğiyle ilgili kesin veriler var. Bu normlara uyum sağlamak gittikçe daha fazla erkeği bulumiaya sürüklüyor.

III.
Uçlarda Bir Yaşam

Aşağılık duygusu ve mükemmeliyetçilik arasındaki gerilim bölgesinde

Klinikteki yataklı tedavisinin sonunda Cordula (daha önceki bölümlerde kendisinden bahsedilmişti) terapisinin sonunda aşağıdaki raporu yazdı:

Son on iki hafta bazı şeyler öğrendim. Tekrar canlı olduğumu öğrendim ve içimde açılan olumlu ve olumsuz yönlerimle baş etmeyi öğrendim. Daha az saklanmalıyım. Gizliliğin karakterimin bir parçası olduğu bana yansıtıldı. Buna mesela başkalarından beklediğim bilinçsiz taleplerim dâhildir. Ama yavaş yavaş isteklerime izin vermeyi, istediğimi hissetmeyi ve bana sebepsiz gelse de bunu dile getirmeyi öğreniyorum.

Kendimi tamamen sorgulanmış hissetmeden – bu da çok yavaş bir şekilde oldu- bir "hayır"la baş etmeyi öğrendim. On iki hafta içinde ilişki zorluklarımın farkına vardım. Yakınlık ve bağlanma ile ilgili sorunumun boyutu benim için yeni bir şey. Bağlanmak için kendimi yetersiz hissediyorum. Sevimli olmadığım için bana kimsenin tahammül etmeyeceğini inandığım eski düşünme şekline düşmemeye dikkat etmeliyim.

Terapi süresince hep karşılaştığım diğer önemli nokta ise bana ait olan her şeyle birlikte kendimi kabul etme zorluğuydu. İstenilen ideale yaklaşmak isteyen bir parça da bana ait. Yardım almak istiyorum ve mümkün olacağını da biliyorum, fakat bana ne kadar zor geldiğini de görüyorum.

Kısaca terapide bu konuyla ilgili büyük adımlar attım, kararlar alabileceğimi, karar vermek zorunda olduğumu ve bu kararların ar-

kasında olmam gerektiğini artık biliyorum. Ve "zorunluluktan" bir "istemek" olur.

Bu raporu üçüncü bölümün başına örnek olarak koyuyorum. Çünkü iç hapishaneden bir çıkış ümidinin olduğunu gösteriyor. Gerçi yol uzun, anlaşılması yavaş oluyor ve değişimin zamana ihtiyacı var, ama zahmete değer.

"Yol, hedeften daha önemli". Laotse'nin bu eski Çin bilge deyişine göre hedef sadece istenilen duruma, iyileşmeye kavuşmaktan ibaret değildir. Amaç, hedefe ulaşmaktan önce oraya giden yola çıkmaktadır.

Mesafelerin gittikçe kısa bir sürede aşıldığı, başkalarından daha hızlı ve daha iyi olma çabasının boş olduğu, seyahat etmenin maceradan maceraya sürüklenmek olduğu ve kimsenin artık zamanı olmadığı bir dünyada bu cümleye önem göstermek bu şartlar altında zordur. Fakat bunu yaparsak bu sürüklenmişlikte büyüklenmeciliğin narzist tutumu olduğunu fark edeceğiz.

Aşağıdaki modelin vasıtasıyla narsist sistemi anlatmak istiyorum. Bunu "narsist bölme modeli" diye adlandırıyorum. Toplam üç öğeden oluşuyor: 1. Aşağılılık/Depresyon, 2. Birlikte sahte benliği oluşturdukları büyüklenmecilik ve 3. Gerçek benlik.[1]



Aşağılılık ve büyüklenmecilik kadının gerçek aşağılılığı veya mükemmeliyetçiliği değil bilakis aşağılık veya büyüklenme duygusunu kendi yaşamasıdır. Kendisini küçük, önemsiz, kötü veya özel ve harika hisseder, fakat insan olarak başkalarından ne daha aşağılık ne de daha iyidir. Basitliğinden ve kavramsal uzlaşmadan dolayı aşağılık ve büyüklenmecilik yazıyorum, daha doğrusu aynı anlama gelen aşağılık segmenti ve büyüklük segmenti kavramlarını kullanıyorum. Depresyon kavramı da psikiyatri hastalık imgesini ifade etmez, bilakis depresif bir keyifsizlikle, kendini yıkılmış hissetmekle ve kendini- önemsiz hissetmekle eşanlamlıdır. Tüm üç unsur, aşağılılık, büyüklenmecilik ve gerçek benlik, modelde de siyah yatay ve dikey direklerle gösterilen bariyerlerle birbirinden ayrılmıştır. Meslek dilinde bunlara yatay ve dikey bölme denir.

Bölme kavramı psikanalitik bir teknik terimdir ve ruhsal bir savunma mekanizmasını tanımlar. Savunma mekanizmaları, ruh için üstesinden gelme ve koruma mekanizmalarıdır ve korku, ruhsal acı veya suçluluk duyguları gibi hoş olmayan duyguların bilince sızmalarını engellemelidir[2]. Savunmayla gerçi ilk önce belli bir hafiflemeye ulaşılır ama bu duyguları tetikleyen tezat giderilmez, bilakis bilinçsizce etki etmeye devam eder ve bu yüzden üstesinden gelinemiyor[3].

Bölme yardımıyla korkuyu ve tehdidi önlemek için muhalif, yani çelişkili içerikler ayrı tutulur. Bu ilerde kendini davranışta şu şekilde gösterir, tezadın diğer yanı inkar edilirken bir yanı ön plana çıkar.

Aşağılılık ve büyüklenmecilik örneğini ele alalım: Büyüklenmecilik duygusunda narsist kadın için aşağılığı hatırlamaksızın sadece kendi büyüklenmesi vardır. Eleştirilirse ruh hali depresyona dönüşür, kendini küçük, kötü, aşağılık hisseder ve bu durumda büyüklenmeciliğinden hiçbir şey hissetmez. Kendini büyük ve üstün hissetmenin nasıl bir şey olduğunu artık hatırlamaz. Yani, o anda büyüklenmecilik bölünür. Yani söz konusu kişi kendini içsel olarak birbirleriyle hiç ilgisi olmayan iki kişiymiş gibi yaşar: kendine güvenen ve aciz-aşağılık biri.

Fakat Dış da sadece iyi ve sadece kötü insanlara ayrılır. Bunu yaparken de söz konusu kişi iyi insanların hep iyi ve kötülerin hep kötü olmak zorunda olduğundan yola çıkar. İnsanların bu değerlendirmesi ise kısa bir sürede tersine dönebilir. O ana kadar iyi sayılan bir insan hayal kırıklığı olarak görüldüğünde bir anda kötü biri olur. Aynı şekilde eskiden reddedilen bir insan eğer beklenmedik bir şekilde sempatik ve ilgili davranırsa bir anda iyi bir insan olabilir. Böylece amansız düşmanlar sıkı dost olabilir ya da tersi. Değerlendirmenin birinden diğerine geçiş birdenbire gerçekleşir, önceden uyarı ve ara adımlar olmaz, dakikası dakikasına değişir ve istikrarlı değildir, bilakis sürekli değişir. Bir insanın değerlendirilmesindeki bu ani ve hızlı değişiklik dişi-narsist kadınların ilişki dinamiği için karakteristiktir.

"Bölmeyi devam ettirmek için kendi benliğinin, başkalarının ve durumun büyük kısmını inkar etmeli."[4] Çünkü hep kendinden veya dünyadan parçalar algılanır ve diğerleri ayrılır ve inkar edilir. Bu bölme dinamiğini teşvik eden çatışmayla ilgili problem çözücü düşünme tarzı çok kısıtlanmış ya da hiç mevcut değildir. Mesela söz konusu kadın eleştiriye, bu eleştiriden öğrenebileceği yapıcı düşünme yerine özgül olmayan şekilde kendini değersizleştirme ve şiddetli bir aşağılılık duygusuyla tepki verecektir.

Bölme gerçi ruhsal bir mekanizmadır ama bedensel olarak kendini kasların krampa girmesi şeklinde de gösterir. Bu tür kas yitimleri bilhassa kalça, diyafram, göğüs ve boyun bölgesinde bulunur ve duyguların ortaya çıkmasını, hissedilmesini ve ifade edilmesini engellerler. Bu derin bir duyumu engelleyen yüzeysel bir solunumda, göğüs kafesinin sıkışmasında ve boğazın kasılmasında kendini gösterir, öyle ki hiçbir ses dışarı çıkmaz bilakis sadece bir baskı ve düğüm hissedilir. Bedensel blokajlar yoğun hissi bir yaşantıyı engeller ve gerçek yaşantıya olan teması ve gerçek yaşantının ifade edilmesini engeller.

Kutuplar arasında gelip gittiklerinden dolayı genellikle bu insanların sabit bir ortası yoktur. İlişkilerinde ilk önce çok açık ve ilgilidirler, fakat eğer gücenmişlerse önceden uyarmadan geri çekilirler

ya da teması keserler. Karşı taraf bu davranışla genellikle empati kuramaz, özellikle tepkiler duruma uygun olmayan olanca şiddetiyle başlayabileceği için. Dış özgüven ile iç güvensizlik arasındaki tezat da başkaları için anlaşılmazdır.

Büyüklenmeciliğin parıltısında

Dişi-narsist rahatsızlığı bir modelin yardımıyla açıklamaya çalıştığımda, ruhsal vakayı bu sayede basitleştirdiğimin tabi ki farkındayım. Ruhsal süreçler- adından da anlaşılacağı üzre- hareketli oluşumlardır ve sabit, şematik yapılar değildir. Burada anlatılan gibi bir model sabit ve hareketsizdir. Yani ruhsal süreçleri tamamen gösteremez, bilakis yaşantının adeta anlık kaydıdır. Tıpkı bir resmin de hareketliliği tutamaması ama buna rağmen bir izlenim geri vermesi gibi. Bunu aşağıdaki model de gösteriyor.[5]

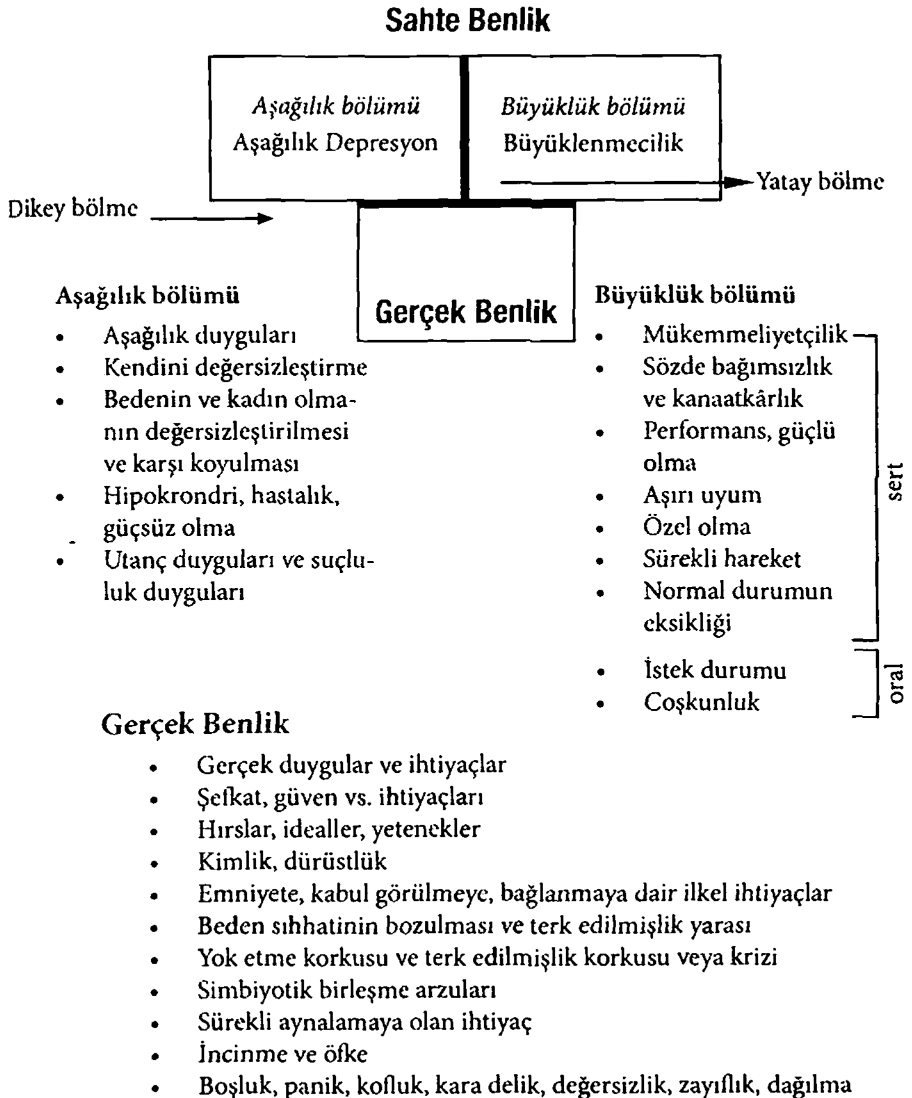
İkinci bölümde büyüklenmecilikten ruhsal madalyonun diğer yüzü olarak bahsetmiştim zaten. Hep daha hızlı, hep daha iyi, hep daha heyecanlıdır...: yaşanan büyüklenmecilik. Bununla ilerlemeye ve gelişmeye karşı değilim aksine sonuçlarını hepimizin üstlenmesi gereken ifratlara karşıyım, bu ister çevrenin gittikçe daha fazla tahribiyle veya zaman kaybıyla olsun. Zira bu kendi kaybından başka bir şey değildir. Kendini dinlemek, düşünmek ve düşüncelerine uygun davranmak yerine isteyelim ya da istemeyelim standartları yerine getirmek için kışkırtılıyoruz.

Büyüklenmeciliği dişi narsisizmin çerçevesinden incelediğimizde iki şekil buluruz: sert ve oral.

Burada kullandığım sert ve oral kavramları Lowen'in beden tipolojisinden geliyor ve insanın belirli bir tutum ve davranışını anlatır. Kısacası sert tip performansla, başarıyla, kendine hâkim olmayla ve güçlü olmayla ilgi görmeye ve kabul görülmeye çalışır. Oral kişi daha çok muhtaç ve emicidir. Bu kişi sonraki bölümde açıklanacak.

Sert tip için kendini bırakmak ve sevgi dolu duygularını göstermek oldukça zordur çünkü gücünü kaybetmekten korkar. Kanaatkar

NARSİSTİK BÖLME MODELİ



olur, katı ve sağlam görünür, bunu yaparken de iyi performans gösterir ve başarılıdır.

Büyüklük bölümlerinin sert içeriklerini yedi kategoride düzenledim ancak bu eksiksiz diye bir iddiada bulunmuyorum:

- Mükemmeliyetçilik
- Sahte otonomi açısından bağımsızlık
- İktidar, performans, akılçı sözünü geçirme yeteneği, güçlü olma gibi erkeksi nitelikler. Erkeksi kelimesini kadınlar Ben-İdealinin bu bölümünü anlatmak için kendileri seçti.
- Düşünülen beklentilere ve manipülasyonlara (aşırı) uyum
- Özel olmak, gurur
- Sürekli hareket etme ve sömürme.
- Tüm noktaların ortak yönü normalliğin eksik olmasıdır, bu eksiklik özeli istemede zaten var.

Mükemmeliyetçilik, sahte bağımsızlık, verim, güçlü olmak, manipülasyon, aşırı uyum, gurur ve sürekli hareket etme narsistik kadına aşağılık duygularını dengelemek için hizmet eder. Bununla beraber sağlıklı ölçüyü kaybetmiştir, çünkü kadına iyi bir performans yetmez bilakis özellikle iyi olmalıdır, en iyisi olmalıdır. Kusursuz ve hatasız olduğunda ve idealine uygun olduğunda ancak dış görünüşünden memnundur. Her şeyi zaten bilmesi gerektiği için hata ve öğrenme kabul etmediğinden dolayı iş konusunda da aşırı yüksek bir ölçüt koyar.

Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik kadının sahip olması gereken özelliklerinin mutlaklığında kendini gösterir. Bu talepler koşulsuzlukları yüzünden kişiliğe hareket alanı bırakmadığı için engelleyicidir.

Gerek diğer insanları gerekse kendi eylemlerini ve kendi görünüşünü bu çok yüksek, ulaşılamaz ideal'e göre kıyaslar. Asla mutlu olamayacaktır çünkü ne o ne de başkaları bu ideali gerçekleştiremez. Bu

şekilde kendini, başkalarını ve hayatını hiç beğenmeyecektir. Bunun sebebini kendi aşırı yüksek idealinden dolayı olduğunu görmek yerine beceriksizliğine veya ötekilerin yetersizliğine bağlar. Kendini ve dış değerlendirme, hayal kırıklığı ve aşağılık duyguları ve de ilişkilerin kesilmesi sonuçlarıdır. Yetersizlik duygusunu güçlendiririrler ki bu duygu zaten mükemmeliyetçilik çabasının sebebidir. Özel olma ve mükemmellik "...kendi kişiliğinin sahip olunmayan ve arzulanan hayranlık ve kabul görülme telafi çabasıdır... ve ... bu hayranlığı gene de elde etme çabasıdır."[6]

Sahte bağımsızlık

Sahte otonomi bağımsızlığı "Kimseye ihtiyacım yokmuş gibi davranıyorum" demektir. İdeal resimlerinde mutlak otonomiyi arzularlar, yani başka insanlardan, duygulardan ve ihtiyaçlardan tam bağımsız olmayı arzularlar. Ötekilerin yaşam için ihtiyaç duyduklarını, yani yakınlığı, ilgiyi ve sevgiyi, kendilerine lazım olmadığını belirtirler. Kendisini ötekine gerçekten bağımlı hissetme yeteneği narsistik insanlarda büyük ölçüde farklılaşmıştır. İnsanın kendisinden çok ötekinin idealine bağlanırlar. Bu yüzden bazen partnerin mesleği veya prestiji kolayca görmezden gelebilecekleri karakterinden daha önemli gelebilir. Mantıklı argümanlarla duygularını bertaraf ederler ve hiçbir istek ve heyecanına meydan vermezler. Bu mekanizma öyle hızlı devreye girer ki söz konusu kişi tarafından bilinçli olarak fark edilmez. Hissetme, duyma ve arzulama yasağı öyle derin yerleşmiştir ki, duygulardan ve ihtiyaçlardan korku öyle büyüktür ki artık hiçbir şeyi istememek ve hiçbir şeye ihtiyaç duymamak en iyisi olur.

Birçok kadın bu sahte bağımsız davranışı bir maske gibi yaşarlar, bu maskenin arkasında ifade etmek ve göstermek istemedikleri ve gösteremedikleri başka bir kişiyi saklarlar. Maske düşerse incinmekten, birinin eline düşmekten ve korunmasız olmaktan korkarlar. Demek ki istismar edilme tehlikesine düşmemek için kendinden bir şey göstermemek en iyisidir.

Performans ve güçlü olmak

Ben- İdeal'de hem şahsi istekler ve düşünceler hem de toplumsal değerler görülür. Özellikle performans alanı narsistik insanlar için kabul görülme ve hayranlık kazanmak için bir alandır. Bir taraftan iş gücünün takdir edildiği performans odaklı bir toplumda yaşıyoruz. Diğer taraftan yetişkinler asıl ailelerinden sadece özel performansların olumlu tepkilerle sonuçlandığını ki bu da onları her zaman en iyisi olma isteğini hatta zorunluluğunu teşvik ediyordu, öğrendiler. *Performansın delegasyonu* bölümünde bu konuya zaten ayrıntılı bir şekilde değinmiştim.

Aşırı Uyum

Narsistik kadınlar sevilmek için ötekilerinden her zaman daha iyi, daha çekici, daha başarılı, daha esprili ve daha zeki olmak zorundalar. Bunu yaparken kendileriyle iletişim içinde değillerdir, bilakis karşısındakiyle ve kendisiyle ilgili onun sözde beklentileriyle daha çok iletişim halindedirler. Onlar için önemli olan ötekilerin beklentilerini gerçekleştirmektir. Bunu yaparken doğruca tuzağa düşerler, çünkü birçok durumda açıkça söylenen değil de düşünülen veya hayali beklentiler söz konusudur. Bu şekilde kadınlar ötekine sadece dolaylı olarak uyarlar. Aslında davranış ölçütleri ötekine atfettikleri nasıl olmaları gerektiğine inandıkları kendi düşünceleridir, fakat ötekine bütünüyle uymuş gibi ve sadece onun için şunu bunu yaptıklarını veya yapmadıklarını zannederler. Bu yüzden sürekli ötekinin ondan ne beklediğini tahmin ederler. Bilemezler, çünkü bunu sormazlar. Mükemmel gizli maksat şudur: Sadece yeterince iyi uyum sağlamalıyım, ondan sonra her şeyi elde ederim! Bunun yanıltıcı olduğunu hepimiz biliyoruz. Çünkü bununla genellikle tam aksi elde edilir.

Özel olmak

Eski bir hasta olan Gundi'nin büyüklenmecilik konusu çok ilgisini çekiyor:

Büyüklenmecilik benim özel noktam. Benim büyüklenmeciliğim herkes tarafından sevilmeyi istememdir. Birisinin bana kızgın olmasına veya beni yakından tanımak istememesine dayanamıyorum. İşleri oldukça iyi yapmalıyım, her zaman daha iyi olmalıyım ve ötekilerini geçmeliyim. En iyisi, en sevilen ve en güzeli olmak zorundayım. Sevilmek için bir süper star ve çok özel olmak zorundayım. Normal veya vasat olursam sevileceğimi düşünemiyorum. Normal insanlar normal sevilir, üstün insanlar üstün sevilir. Bunu böyle düşünüyorum.

Büyüklük bölümü kadın için memnuniyetinin ölçütü olan bir ideal içerir. Kendisiyle ilgili ideali nasıl ise öyle de olmak ister. İdealini anlatması istendiğinde genelde gerçekleşemeyecek düşüncelerin söz konusu olduğu hemen anlaşılır. İdealleri büyük bir kısmının ebeveynlerden devralındığı özelliğin konseptleriyle doğrudan doğruya bağlıdır. Bıı hastanın sorusunda bu ortaya çıkıyor. Ondan Ben-İdealini anlatmasını istediğimde ne yapacağını tam olarak bilmiyordu: "Olmak istediğimi düşündüğüm gibi mi veya annemin olmamı istediği gibi mi kendimi anlatmalıyım?" İkisinin de birbiriyle neredeyse aynı olduğu ortaya çıktı. Fakat bir kadının olmak istediği, olduğunun ve kendini nasıl gördüğünün tam da tersidir.

Sürekli hareketlilik, mükemmel sürüklenmişlik

Birisiyle birlikteyken susmak bana çok zor geliyor, bu çok kısa bir süreliğine olsa da. Ötekinin benim yanımda sıkılmaması için ilginç herhangi bir şey anlatmam gerektiğini düşünüyorum hep. Ötekinin benimle beraber olması için, ilgisini çekebilmem için herhangi bir şey yapmam gerektiği duygusu var hep bende.

Eskiden ailede veya okulda dikkat ve hayranlık kazandığı yollarla kadın, aslında ilgi aramasına rağmen bunu bugün de dener. Sadece olduğu gibi olmanın yeterli olmadığını ve bu yüzden bir şey üretmesi gerektiğini düşünür.

Büyüklenmecilik, sürekli huzursuzluk, çalışmak, görünüşün başarısı ve en iyi şekle getirilmesi şeklinde devamlı bir sürüklenmişlik içerir. Bu uzun müddet öyle yorucudur ki söz konusu kişi dinlenme ihtiyacı hisseder, fakat bunu doğrudan kendine itiraf edemez, çünkü bu başarısızlık anlamına gelir. Bunun yerine mesela hastalıkla kendini hareketsiz hale getirir. Bu durumda, artık yapamayacağını kendine itiraf etmek zorunda kalmaksızın dışardan yatmaya ve dinlenmeye zorlanır. Psikoterapi sırasında hastalanırsa bu sadece bedensel bir süreç değil aynı zamanda çoğunlukla ruhun bir uyarısıdır da. Kendini yorduğuna ve istirahata ihtiyaç duyduğuna bir işaret olabilir. Fakat çözülmemiş bir sorunu, çaresizlik veya hüzün gibi yaşanılmamış bir duyguyu veya korunma ihtiyacını da dile getirebilir. Hastalık esnasında bakılmaya ve ilgilenilmeye olan özlemiyle temasa geçer. Aynı anda kendini bırakmanın ve karşılıksız ilgi almanın korkusunu yaşar. Yardım istemede çok zorlanır çünkü bakan kişiye bağımlı olmaktan korkar. Böylece bakılmaya olan arzu ve buna karşı koyma arasında bir iç mücadele yaşar.

Dinlenmenin diğer bir şekli doyuran, tok ve hareketsiz yapan ve kısa bir süreliğine yorulmamanıza izin veren yemektir. Fakat bağımlılığın diğer türleri de büyüklenmecilik- kısırdöngüsünden çıkılmasına yardım edebilir.

Büyüklenmeciliği kaldırmak, iyileşmenin bir parçası, bunun için de mükemmel davranışa veda etmek ve artık özel olmayınca neler olacağı korkusuna dayanmak demektir. Ancak tecrübe, söz konusu kişiye olduğu gibi olmanın yeterli olduğunu ve öyle sevileceğini öğretecektir. Başarılarından ve performanslarından dolayı değil bilakis sevimli bir insan olduğu için kabul görülmektedir. Bunu tecrübe etmek çok acıdır, çünkü bunun doğru olup olmadığına dair bir sürü şüphe sürekli ortaya çıkar. Fakat hiçbir şey yapmasına gerek kalmadan sadece kendisinden dolayı sevilmeye de sonsuz büyük bir özlem duyar. Ve nihayetinde uzun zamandır özlem duyduğu şeyi elde ettiğinde sadece sevinmeyecek aynı zamanda bundan uzun süre vazgeçtiği için acısını duyacaktır. Fakat bu iyileştirici bir acıdır.

Ben- İdeal'e ulaşma çabasında kendini tam hissetmek için şimdiye kadar eksik olan şeyi içinde ortaya çıkarma arzusu da kendini gösterebilir. Çünkü Ben-İdeal'in olumlu bir tarafı da var, yani erişilebilirse insanın tamamen hizmetinde olan bir potansiyel.

Ben- İdeal aslında kötü bir şey değil ve asıl sorun da değil, bilakis mutlaklığı ve acımasızlığı sorun haline getirir. Engelleyici olan yalnızca aşırı yükseltilmesidir.

Her şeyi istiyorum, hem de hemen

Büyüklenmeciliğin ikinci bir yönü var, oral yönü. Lowen'in beden tipolojisine göre kastedilen derin bir muhtaçlığa işaret eden bir davranıştır. Yetersiz kabul görme ve aynalama şeklindeki erken yaşanılan eksiklik ve yalnızlık tecrübeleri ilerde gizli bir hak talebinde kendilerini gösterir, bu talepleri çok az şey elde ettikleri için bugün tüm arzularının gerçekleşmesine dair haklarının olmasıyla ilgili. Oral hak talebi diye de adlandırılır, aktif olarak hiçbir şey yapmadan her şeye hemen sahip olmayı istemekle kendini gösterir. Oral talep ötekinden her şeyi alma illüzyonudur. Çünkü oral yapıdaki kadınlar ihtiyaçlarını ciddiye almayı, bunları savunmayı ve gerçekleştirmeyi öğrenmediler. Bu yüzden ötekinden kendilerine neyin iyi geleceğini söylemesini ve daha sonra da onun bunu kendileri için gerçekleştirmesini beklerler.

Bu oral muhtaçlık esasen giderilemez çünkü bu oral muhtaçlık sahte özbenliğe bağlıdır. Sadece yeme bozukluğu olanlar için karakteristik olmayan doymazlığın temelleri buradadır. İster ilişkilerle ilgili olsun ister sevgiyle, ilgiyle, övgüyle, başarıyla ilgili olsun, asla yeterli değildir, asla doymazlar. Sahte benliklerini besliyorlar, büyüklenmeciliklerini güçlendirmek için ilgiye ve sahip çıkılmaya ihtiyaçları vardır, fakat ötekilerinden aldıkları bedensel ve duygusal göndermelerin dayanabileceği bir zemini yoktur. Onlar büyük bir sorundur ve muhtaçlık bağımlılık yapabilir.

Biri beni sevdiğini söylediğinde çok heyecanlanıyorum, fakat bu uzun sürmüyor, kayıp gidiyor. O kişi çekip gittiğinde bir kapı açılıyor ve sevilme duygusu kayıp gidiyor ve aynı insan gibi gitmiş oluyor hissine kapılıyorum.

İlk aylardaki hatalı bakımdan dolayı yetersizlik ve kayıp duyguları coşkunlukla ve kızgınlıkla telafi ediliyor. Narsist kadınlar depresyon ve coşkunluk[7] arasında sürekli gel git yaşarlar. Övülüp saygı duyulduklarında veya aşık olduklarında uçarlar, keyifleri yerinde olur. Sözleri ve coşkun ruh halleriyle adeta kendilerinden geçtiklerini sadece kendileri fark etmezler, ötekiler de hisseder,.

Her coşkunlukta kolay incinebilirlik ve çabuk hayal kırıklığına uğrama tehlikesi vardır. Çünkü gerçek, kendinden geçme duygusundaki gibi asla öyle harika olamaz ve böylece kaçınılmaz bir şekilde kadınları derinden etkileyen bir hayal kırıklığı olacaktır. İlk önce ötekinin değersizleştirilmesiyle, sonra kendi büyüklenmeciliğinin çöküşüyle ve önemsizlik, değersizlik duygusuyla tepki verirler. Fakat daha sonra şöyle yemin ederler: "Bir dahaki sefere daha iyi yapacağım, daha fazla gayret edeceğim ondan sonra başaracağım." Kendi İdeal resimlerine daha da uymaya, daha mükemmel görünmeye, istenilen formda olmak için biraz daha fazla kilo vermeye çalışacaklar, bunlarla tüm sorunlarının üstesinden gelmeye çalışırlar. Buradaki büyüklenmecilik daha fazla çabayla her şeyi elde edebilme inancıdır ve kendi bedenini, diğer insanların ve onların davranışlarının üzerinde tam bir etkiye sahip olacağını ve bununla dünyayı manipüle ve kontrol edebileceğini düşünmedir.

Bunu başaramazlarsa ruh halleri hemen, bazen küçük başarısızlıklarla, derin bir ümitsizlik, boşluk ve yalnızlık duygusuna dönüşebilir. Bu evrede telafinin son çaresi olarak bağımlığının nüksetmesiyle karşı karşıyadırlar. Yüksek ne kadar havalarda ise düştükleri Derin de o kadar dipsizdir. Zayıf kimlik duygusundan dolayı kadınlar kendilerini tutamazlar ve düşüşü, boşluğa tehlikeli bir düşme olarak yaşarlar.

Oral tutumun kendini gösterdiği diğer bir durum da kendine güveni olmayan kadınların dilekleri dile getirmeyle dileklerin-yerine-getirilmiş olmasını aynı kefeye koymalarıdır. Kadınlar dileklerini bu yüzden sansürler ve sadece gerçekleşebilir olanlara izin verir. Çok büyük ve terbiyesiz olduğuna inandığı diğerlerini söylemek şöyle dursun bunları kendisinin düşünmesine bile izin vermez. Bundan sonuçlanan ise manipülasyonun gizli şekli ve açıkça söylemeyi cesareddetmediğini dolaylı olarak ötekinden almayı hedefleyen diğer insanların kontrolüdür.

Narsist kadınlarla çalışmamda sürekli her şey ya da hiç tutumunu görüyorum. Ya her şeyi alırım ve bunu da hemen; ya da hiçbir şey istemiyorum. Dileklerinin sınırsız gerçekleşmesi talebi karşılanmadığında incinirler, çökkün bir şekilde geri çekilirler, kendilerini veya ötekini (veya ikisini) değersizleştirirler ve inatla ilişkinin devamını kabul etmezler. Ötekinin aşırı şefkati ömür boyu simbiyoz illüzyonunu varmış gibi göstermesi gerekir. Bu mevcut değilse kendi ihtiyaçlarının tatmin edilmesinde pasif olarak kendilerini besletmek yerine aktif olarak çaba harcamalarıyla karşı karşıya geleceklerdir. Fakat tam da bu Bir şey–İçin-Rica-Etmek onlara zor gelir ki bu sebepten dolayı eskisi gibi ötekinin onlara istemeden ihtiyacı olduğu şeyi vermesi illüzyonuna takılırlar.

Hiçbir şeye değmem

Büyüklenmecilik yıkılırsa aşağılık duyguları ve ümitsizlik hali ortaya çıkar. Bu çoğunlukla eleştiri ve reddedilme gibi incinme durumlarında olur. Önceki mükemmel ruh hali değişmez olumsuz bir yaşantıya devrilir. Kadın kendini kusurlu bularak ve kendi kişiliğini küçümseyerek kendini değersizleştirmeye başlar: "Çok şişmanım, çirkinim, iticiyim, aptalım, başarısızım, hiç bir şey yapamıyorum." Bu anlarda kadın tüm değerini ve varlığını sorgular ve büyük bir utanç ve suçluluk duygusu yaşar, çünkü kendisiyle ilgili beklentilerine layık olmamıştır. Eleştiriye olan tepki çok yaygın bir örnektir: On eleştiriden sadece bir tanesi olumsuz olduğunda sadece bu olumsuzu

görür ve geriye kalan dokuz olumluyu göremez. Bu şekilde aşağılık duyguları ortaya çıkar.

İçsel değersizleştirmesini Gundi terapi esnasında şu şekilde anlatır:

> Bu hafta çeşitli eksikliklerimle kabul görülmüş hissetmemle ilgili ciddi sorunlarım vardı. Bu şu anlama geliyor, kendimi ötekiler tarafından adeta kontrol ediliyor hissettim. Topluluktan kişilerin beni çok gürültülü, çok geveze, çok canlı vs. buldukları düşüncelerine kapıldım. Ötekilerin hakkımda ne düşündükleri beni endişelendiriyor. Bu kötü duygu, sevimli olmadığım, hatalı, kötü, çirkin, bir şey yapamıyorum, kimse beni sevmiyor, ne olduğumu ve ne istediğimi bilmiyorum, sürekli bir çeşit Ayrı-Yalnızlık ve Tek başına şeklinde hissetmeme sebep oluyor. Kendini gerçekten sevimli bulmanın, kendisiyle barışık olmanın ve eksikliklerini kabul edebilmenin nasıl bir şey olduğunu düşünemiyorum bile. Ben kendimi kabul etmiyorum, kendimi katlanılmaz hissediyorum ve ciddi ilişkilerden kaçınıyorum.

Narsist kadınlar ötekiler tarafından reddedilmekten korkarlar, fakat kendilerini kabul etmeyenin yine kendileri olduğunu fark etmezler.

Kendi şahsın değersizleştirilmesi sadece kendi kişilikleriyle değil aynı zamanda kadının, idealine uyduğunda ancak kabul edebildiği bedeniyle de ilgilidir. Fakat bu duruma çok nadir ulaşır ve genellikle nahoş bir beden duygusuna sahiptir. Çoğu kez bedene suç ve sorumluluk yüklenir ki bunlar bedene ait değildir. Örneğin bir ilişki bozulduğunda kadın bunun bedeninden dolayı olduğun düşünür. "Benim gibi şişman ve çirkin olunduğunda sevilmemem belli bir şey." Beden bazen mesleki başarısızlığın sebebini de üstüne alır: "Yeterince çekici olmadığım için bu işe alınmadım."

Bedensel güzellik ve başarı veya bedensel olarak cazip olmama ve başarısızlık bağlantısı nevrozlu düşünme tarzının tek sonucu de-

ğil. Medya da bu bağlantıyı durmadan ortaya koyuyor. Filmlerde ve reklamlarda kadınlara dış cazibeyle hayatta her şeyin elde edileceği telkin ediliyor. Bu birçok kadının yıprandığı genel toplumsal bir konudur. Bu yüzden bu bağlantılara bağımlı olmak yerine onları eleştirisel olarak sorgulamayı önemli buluyorum.

Değersizleştirmenin yanı sıra bedenin hipokrondik işgali de var, yani bedensel sağlıkla ilgili sürekli endişe. "Psikosomatik ve hipokrondik rahtsızlıklar söz konusu kişinin kendini bırakmasına ve muhtaç olarak göstermesine sebep olur."[8] Bedensel rahatsızlıklar, hastalık ve depresyon, daha önce de bahsettiğim gibi, mükemmellik talebinin yerine getirilememesi için bir özür olarak sayılabilir ve itiraf edilemeyen ruhsal acının bir ifadesi olabilir. Dişi-narsist kadınlar gerçek duygularından korktukları için kendilerini kötü hissettiklerini veya üzgün olduklarını göstermezler, aksine her şey yolundaymış gibi davranırlar. Kendini daha kötü hissedenlerle ilgilenmeyi daha çok tercih ederler. Bedensel ıstırap, ruhsal ıstırabını yaşadığı ve ifade ettiği bir sübaptır.

Sürekli veya sık sık utanç tepkileri yorulmuş bir benliğin varlığına başka bir belirtidir. "Her başarısızlıkta ve her rezalette harekete geçirilen değersizlik, küçük düşürme, utanç gibi uç duygular insan yanılmalarına izin vermeyen kendini beğenmiş öz-konseptten vazgeçmemeye tipiktir."[9]

Hissetme ve özellikle ihtiyaçların ve arzuların ifade edilmesi büyük bir utançtır, özellikle de yakınlık ve ilgi söz konusu ise. Ve bu utanç verici olduğu için bu arzularını inkar etmeyi tercih ederler ve ötekinin kendiliğinden onlara vereceği şeyi beklerler. Bizzat birine açılmazlar. O anda ihtiyaç duydukları şeyi alamazlarsa bile diğerinden bunu rica etmeye cesaret edemezler. Bu utanç gerçek özbenliğin kaybıyla ilgilidir. Çünkü ilgiye olan arzularını açıkladıklarında normalde gizledikleri kendilerinden bir parçalarını gösterirler. Artık görülebilirler ve kendilerini korumasız hissederler. İlki utandırır, ikincisi korkutur.

Utanç, ötekiler tarafından reddedilme korkusudur, kendini küçük düşürme, görülme ve görme korkusu.[10] Küçük düşürülmeyle bağlantılı olan korku incitilme ve aşağılanma ve sevimli bir kişi olmama endişesidir. Dişi- narsist kadınlar tek bir özbenlik hissetmek için ötekilerin aynalamasına ve onayına muhtaç olduklarından dolayı küçük düşürülme korkusu anlaşılıyor. Çünkü o an kendilerine olan güvenlerini kaybederler ve kendilerini bir hiç[11] olarak görürler.

Utancın her zaman nüfuz etmeyle ve üstesinden gelmeyle ilgisi vardır ve buna karşı koyma çabasıyla. Utanç tepkisi, yani saklanma ve bir yere bakmama, sınırların yeniden tesis edilmesinin son fırsatı olarak görülür. Bu mekanizma güçten düşürülmüş benlikten dolayı kişinin kendini korumak için başka bir imkanı olmadığında devreye girer. Sınırlar geçirgen olduğundan dolayı dışa doğru olan sınırlama başarılı olmadığında nüfuz etmenin her şekli tehlikeli olur. Görmek ve görülmek nüfuz edilme olarak görülür ve agresif ve şehvetli içeriklerle bağlantılıdır. Bu yüzden birçok kadın seyredilmeye tahammül edemez. Kerstin tipik bir durumu anlatır:

> Kendimi bedenimde iyi hissettiğimde birisi bana gözlerini dikerse (gözlerini dikerse yazıyor, bakarsa demiyor), özellikle de erkekler, o zaman kendimi değersizleştiriyor, çirkin, şişman ve iğrenç buluyorum. Bu duygu olmuyor: süper, bana bakıyorlar, aksine bocalıyor ve utanıyorum.

Kerstin'in kendini koruyamadığı bakışlar ona bir şey yapacakmış gibi sanki. Bakışlar ona derinden işler, bakışlara karşı koyamadan ona nüfuz eder. Fakat sadece bakılmak değil aynı zamanda laf atılma, davet edilme, sevilme, sevginin, ilginin ve olumlu eleştirinin kabul edilmesi ve cinsellik de utanca sebep olabilir, eğer tehlikeli bir istila olarak görülürlerse. O an kendini korumak için sevgiyi ve ilgiyi geri çevirmelidir, bunları şiddetle arzulamasına rağmen. Bu trajiktir, çünkü narsist çaba sevgi ifadelerini amaçlar, fakat aynı anda engeller.

Gerçekte kimim?

Gerçek özbenlik narsist insanlarda büyük ölçüde ulaşılmaz olmuştur. Kişinin bizzat kendi beniyle neredeyse hiç temas halinde değildir ve bilhassa sahte benliğin iki kutbu arasında gel git yaşanır. Söz konusu kişiler tarafından bu genellikle şu şekilde anlatılır: Başkaları üzerinde bağımsız ve başarılı bir izlenim bırakmama rağmen neden kendimi böyle küçük ve kötü hissediyorum? Gerçekte kimim ve neyim? Korkumun önemsiz cücesi mi ya da mutlak güç fantezilerimin büyük kahramanı mı?"

Onlar ne öbürü ne de ötekidir. İkisinden de biraz var, ama başka bir şeyden de var. Gerçekte kim olduklarını olsa olsa onlar tahmin ederler.

Gerçek özbenlik narsist kişiliklerde gerçek duygu ve ihtiyaçların yanı sıra gerçekleşmemiş ya da istenilmeyen çocuksu duyguları da kapsıyor. Daha önce de gördüğümüz gibi emniyete, güvene, kabul görülmeye, itimada ve bağlanmaya olan gerçekleşmemiş istekler söz konusudur. Ayrıca açlığın ve tokluğun, bedensel sıhhatin, ısıtan dokunuşun ve bedensel yakınlığın yaşanılmasıyla ilgili rahatsızlıklar da söz konusudur. Sahte özbenlik tesis edilirken o zamanlar hüküm süren korkular da gerçek özbenliğin parçasıdır[12]. Bunlar özellikle yok etme ve terk edilmişlik korkularıdır.

Eksik kişisel gelişimden öteki ideal bir insanla (partner, kız arkadaş veya bayan terapist) birleşme isteği, sürekli ve kusursuz aynalamaya ve hayranlığa olan istek ve de gerçekleşme için ısrar kaldı. Gerçekleştirilemez oldukları için bu taleplere incinme ve öfke duyguları eşlik eder. Benlik çok hassastır, güvensizdir ve sağlam değildir. Bundan hiçliğin, zayıflığın ve dağılmanın yaşanılmasıyla bağlantılı olarak boşluk, panik ve kofluk duyguları ortaya çıkar[13].

Buna göre gerçek benliğe yakınlaşma derin bir güvensizlik olarak görülür. Çünkü gerçek benlikle temas şimdiye kadarki bastırılan ve ilk çocukluk, yalnızlık, incinme ve yaralanmayla bağlantılı olan duy-

gıları da harekete geçirir. Bu yüzden gerçek özbenliğe yaklaşırken söz konusu kişilerin kendini iyi hissettiği derin korku ve panik durumlarının zamanla değiştiğine şaşılmamalı. Bayan terapistin rolü hastalara, "istenmeyen duygulara hoş geldin demelerine"[14], ifadelerini ilerletmeye ve engelleri kaldırmaya yardım etmekten oluşur.

"Bana neler oluyor hiç bilmiyorum, tamamen alt üst oldum." Gerçek özbenliklerini hissetmeye başladıklarında kadınlar böyle hissederler. Hiçbir şeyin eski yerinde olmadığı duygusuna kapılırlar, sahte benliğin önceki tehlikeden kaçma manevralarının etkisini kaybettiği, geçici iç sağlamlığın yerine şiddetli duyguların geçtiği ve eskiden olduğu gibi kendilerini artık öyle öngörebilen biri gibi hissetmezler. Bu güvensizlik onlara ne olacağı korkusunu beraberinde getirir. Kadınlar yaşantılarını tekrar düzene ve dengeye koymaya çalışırlar ama bunu o anda başaramazlar. Aynı anda bağlılığın, bedensel rahatlamanın ve memnuniyetin yeni, olumlu duygularını da yaşarlar.

İyi ve kötü yemek

Ye- Kus Semptomunun her bir bölümün çerçevesinde, yani aşağılık duygusu, büyüklenmecilik ve gerçek özbenlik, başka bir işlevi ve önemi vardır. Genel olarak sahte özbenlik gibi gerçek benlikte bulunan gerçek duygulara ve ihtiyaçlara karşı koymaya hizmet eder (bkz. tablo).

Yemenin ve kusmanın önemi aşağılık bölümüyle bağlantılı olarak çok katlıdır. İlk etapta kendini değersizleştirme şeklindedir, bununla bulimia hastası kadınlar aslında ne kadar aşağılık ve tiksindirici olduklarını kendilerine ispat edebilirler. Kendilerini Ye-Kus Nöbetlerinin küçültücü durumlarına teslim ederek olumsuz duygularını onaylarlar. Bayan hastalar kendilerini açgözlü hayvanlar gibi görürler, kuraldışı, anormal ve alçak.

Yemek/ Kusmak, kendi aşağılığı ve kötülüğü için kendini cezalandırma şeklidir de. Bu, kadınlar tarafından kirli ve kötü olarak ta-

Narsistik bölme modeli çerçevesinde Ye-Kus-Semptomunun Önemi

Semptomun geldiği anlam:

- Yemek/ Kusmak kendini değersizleştirme şeklidir
- Kendi aşağılığı, kötülüğü, açgözlülüğü ve hazzı için kendini cezalandırma
- Temizlenme ritüeli olarak kusmak. İçindeki kötü parçadan kurtulma
- Cinsel arzulara ve korkulara karşı koyuş olarak yemek

Semptomun geldiği anlam:

- İdeal resmi devam ettirmek için yemek/kusmak (zayıf, sorunsuz)
- Hayal kırıklığı ve incinmeye karşı koyma
- Gerginlikler ve çatışmalar "yeniliyor".
- Yeme nöbetinde huzur bulmak
- Tıkınmayı yaşanmamış hale getirmek için kusmak

Sahte Benlik



Semptomun geldiği anlam:

- Gerçek ihtiyaçlara ve duygulara karşı koyma
- Yalnız kalmada ve ayrılıkta terk edilmişlik duygusuna karşı koyma
- Acıya, öfkeye, çaresizliğe, paniğe karşı koyma
- Yakınlık ve cinsellik ihtiyacına karşı koyma
- Yemekte teselli bulmak
- Özdeşliğe ve otonomiye karşı koyma

nımlan özellikle cinsel duygular, haz ve açgözlülükle ilgilidir. Bunun için kendilerini aşırı yemeyle, çilecilikle veya kusmayla cezalandırırlar. Yiyerek kendilerini suçlu duruma düşürdükleri için kendilerini cezalandırmaları gerekir ve cezalarını çekmelidirler. Kötü bir insan olduklarını düşündükleri için iyi durumda olmayı hak etmediler. Ve aşırı yemeyle ve kusmayla kendilerini değersiz hissetmeyi başarıyorlar ve böylece sözde aşağılılıklarını güçlendirirler. Bu bir çıkmazdır.

İçsel olarak bulimia hastası kadınlar kendilerini ikiye bölünmüş olarak hissederler, dizginsiz tıkınan, kusan ve sapık, iradesiz, kuraldışı, arzulu ve kirli olan kötü bölüme. Maja Langsdorff tarafından görüşü alınan kadınlar onu şeytanın ta kendisi olarak tanımladı. Nefislerine uyarlarsa kendilerini kirletiyorlar. Ötekinin uygunsuz davranışlarını oldukça sempatik davranışla dengeleyecek içlerindeki iyi bölüm ise temiz, saf, aşırı uyum sağlamış, kontrollü yiyen bölümdür. Bu bağlamda kusma kendini kötü kısımdan kurtarmak ve temiz olmak için bir temizlenme ritüelidir.

Büyüklük bölümüyle bağlantılı olarak Ye-Kus Semptomunun amacı güncel sorunlarla uğraşmamak için, gerilimleri, hayal kırıklıklarını, çatışmaları yiyerek ortadan kaldırmaktır ve bu şekilde dünyayı ve kendisini hiçbir sorun yokmuş gibi kandırmaktır.

Güzel olmak için bulimia hastası kadın zayıf olmak zorundadır, sorunlardan kaçınmak için tıkınmak zorundadır, şişmanlamamak için kusmak zorundadır. Zayıf, çekici ve aynı zamanda sorunsuz olarak bu şekilde İdeal resmini devam ettirmek için çalışır. Kusmak, tıkınmayı yaşanmamış gösterme çabasıdır, sanki sorunlar klozete atılabilir ve sonra sifona basabilirmiş gibi. Narsist sürüklenmişlik geçici olarak yemeyle ve kusmayla diner.

Gerçek özbenlikle ilgili Ye-Kus-Semptomu gerçek ihtiyaçlara ve duygulara, terk edilmişlik duygularına karşı koymaya ve yakınlık, dinlenme ve kabul görülme isteğine yarar. Aynı zamanda cinsel isteklere ve korkulara karşı koymaya ve bunları kontrol etmeye yarar. Kendisi olamama engeline olan öfkeyi kendine yöneltir ve bunu tı-

kınmayla bastırır. Narsist kadınların terk edilme ve incinme olarak hissettiği özellikle yalnız olma ve ayrılık durumlarında öteki insanlara özlemleriyle, yakınlık ihtiyaçlarına ve yalnızlıktan dolayı acı ve öfkeleriyle çok yakınlaşırlar. Bu duygular karşısındaki çaresizliklerinde ve müthiş korkularında yemeyle ve kusmayla tepki verirler, çünkü bu duygulara izin verecek cesaret ve güvenleri yoktur. Bunun için terapi desteğine veya onlara destek ve güven veren kendi kendine yardım eden grupların yardımına ihtiyaçları vardır. Önceki eksik bakımdan dolayı bu anlarda durumun üstesinden gelmeye yardımcı olabilecek kendini teselli etme yeteneği eksiktir. Yemek, teselli çabası olarak görülebilir.

Nasıl ki bulimia hastası kadınların kişilikleri bölünmüşse, yeme hususunda da tekrar bir bölme görürüz: Yeme kötüdür, perhiz ve ince olmak iyidir. Buna göre yiyecekler de iyi ve kötü olarak ayrılır. İyi olanlar şişmanlatmaz, yağsız yoğurt ve gevrek ekmek gibi sağlıklı, yağsız ve kalorisizdirler. Ayrıca bunlar müsaade edilen yiyeceklerdir. Kötü olanlar makarna, krema sosu, puding, çikolata vs. gibi besleyici, lezzetli yemeklerdir. Bunlar aslında tadından daha çok hoşlandıkları ama yemelerine izin vermedikleri veya daha sonra tekrar kusmaları veya aşırı sporla yok etme şartıyla yedikleri yemeklerdir.

Açıklama şudur: "Şişmanlamaktan korkuyorum." Bana göre korku bulimia hastası kadının büyüklenmeciliğiyle ve aşırı Ben- İdealiyle ilgilidir. İdealinin izin verdiğinden daha şişman ise (ve bu aralık çok az) mükemmel telafisinin çökmesi, kendini aşağılık hissetmesi ve gerçek özbenlikle temasa geçmesi tehlikesiyle karşılaşır: normal olabilme ve buna rağmen sevilme isteğiyle. Bedenle ilgili olarak normal olmak şu anlama gelir: Düşük bir ideal kilonun peşinde aç kalmama veya kusmama gerek yok, bilakis doyuncaya kadar yiyebilir, birkaç kilo alabilir ve buna rağmen kabul görülüp sevilebilirim. Bu düşünce, ne kadar güzel olsa da, korkutur, çünkü dünyanın bu prensibe göre işlediğine dair güveni yoktur. Bulimia hastası için bu tecrübe, mükemmel olmadan da yaşama hakkının olması ve ilgi görmesi, büyük bir risktir. Buna kalkıştığı zaman terk edilmişlik ve yok olma

duygularıyla beraber büyük bir korku ve şüphe yaşar. Yani ilk korkularıyla ve eski retleriyle karşılaşır, ötekilerine karşı güvensizliğiyle ve buna bağlı olarak nefretiyle karşılaşır.

Yasaklanmış haz ve açgözlülük

Haz ve açgözlülük dişi-narsist kadınlara yasaktır ve bunlar perhiz ve çilecilikle bastırılır. Fakat bu yüzden daha güçlü, daha az kontrol edilebilir ve korkutucu olurlar. Açgözlülük ve perhiz, ışık ve gölge gibi birbirleriyle bağlantılıdır ve ilk başta yeme bozukluğuyla hiçbir ilgisi yoktur. Uzun bir süre hiçbir şey yemeyen her insan büyük bir açlık geliştirir. Bu basit, fizyolojik bir yasadır ve beden buna göre tepki verir. Güzel olmak için perhiz yapan kadınlar acıktıklarında hiçbir şey yemeyerek bu doğal süreci görmezden gelmeye çalışırlar. Bedeni dinlemek yerine ona kendi yasalarını dayatmak isterler ki bu uzun bir süre devam edemez. Doğa kendini kontrol altına aldırmaz. Ve söz konusu kişiler kendilerine ne kadar çok eziyet ederlerse şiddetli açlıkları o kadar çok büyür. Yemeyle temasta açgözlülük ortaya çıkar. Sanki zevke, açlığa ve açgözlülüğe karşı uzun süredir ve ümitsizce kurdukları baraj yıkılıyormuş gibi. Bu bağlamda da yaşantılarında sadece Ya -Ya da vardır: ya kontrol ya da dizginlenemeyen açgözlülük.

Fakat açgözlülük büyüklenmecilik çerçevesinde hep daha fazlasını istemeye ve normal miktarlarla yetinmeme çabası olarak görülebilir. Açgözlülükte sınırsızlık vardır, Her şeye- Sahip olma- İsteğinin mutlak gücü, daha fazlası mümkün ise daha azıyla yetinmeme vardır. Bununla herkese yetecek kadar olmadığına dair korku ve eksik güven dengelenmek istenir. Fakat bu tutum söz konusu kişilerin sınırlandırmaya razı olmadıklarını ve bunu yaşamın bir parçası olarak kabul ettiklerini de gösterir.

Gundi yataklı tedavisinin başlangıcında açgözlülüğünü ve onu yaşamında sürükleyen ve doymasına izin vermeyen huzursuzluğu hisseder.

> Kendimde olabildiğince çok çalışmak için kendime büyük baskı yapıyorum, varmak için kendime hiç zaman vermiyorum, bilakis

her şeyi olabildiğince çabuk yapma duygusu var sürekli: Hemen tüm insanları tanımak, onlara yakın olmak, meditasyon yapmak, sohbetler yapmak vs. Şu şekilde yaşıyorum: Her zaman her şeyden olabildiği kadar çok! Ve olabildiği kadar çabuk! Sanki yaşamda acele ediyormuşum gibi. Dinlenmeme izin vermiyorum ve ne istirahat edebiliyorum ne de tadını çıkarabiliyorum- sanki sürekli seyahat halindeymişim gibi. Kalabilmeyi çok istiyorum, gerçekten orda olmak. Bu koşuşturmayı kendim yaptığımı biliyorum ama nasıl farklı yapabileceğimi bilemiyorum işte- yaşamım boyunca bu böyle gidiyor ve artık kendimi yaşamdaki güzel şeylerden mahrum ediyorum duygusuna kapılıyorum. Hoşuma giden bir şey yapmaya kendimi zorladığımda bile bunu çabuk yapmam gerektiğine dair üzerimde bir baskı var, öyle ki daha başka görevlerimi yerine getirebileyim. Aslında yaptığım tüm işlerde acele etmem gerekiyormuş hissi var, çabucak bir diğerine geçebilmek için çabuk yapmalıymışım gibi- bu şekilde kendimi tüm hazdan mahrum ediyorum. Kafamda bir yazı tahtası var, üzerinde hep neleri yapmam gerektiği yazılı ve asla bitiremiyorum.

İçim aşağı yukarı şöyle görünüyor:

İş, Görev	Haz, Eğlence
MECBURUM	YAPAMAM

Şu anda çok üzgünüm, yazarken tüm bunların tam olarak farkına varıyorum. Sucuğun arkasından koşan ve asla ulaşamayan köpek gibi hissediyorum kendimi.

Okurken bile bu kadının mükemmel karşı koymaya tipik olan sürüklenmişliği hissedilir. Bununla kendinden kaçar, gerçi dinlenme, varma ve normalliğe olan gerçek ihtiyaçlarını hissetmeye başlar, ama henüz duramaz ve onların peşinden gidemez. Hâlâ bir idealin peşinden koşar, asla elde etmeyecek ve onu uzun süre mutlu etmeyecek bir ideal, ama koşmaya devam eder. Dinamizmin farkına vararak ve üzülerek durmak için ilk adımı atmış oldu. Fakat bu idrakten sonra bir davranış değişikliği olmalı yoksa bu sadece bir dipnot olur.

İlişki ikilemi

İkilem şu anlama gelir: Kıskaç; iki hoş olmayan şey arasında seçim; sıkıntılı durum, zorunlu karar. Ve bu kavram narsist kadınların ilişkilerinde kendini gösterir: Yakınlık ve mesafe arasında seçim yapamamak. Yakınlığı seçtiklerinde yutulmaktan korkarlar. Mesafeyi seçtiklerinde yalnızlıktan ve depresyondan korkarlar. Nasıl karar verirlerse versinler asla mutlu değildirler. Bir adamla yakınlaştıklarında hemen mesafe koymalılar, çünkü yakınlık onları neredeyse bunaltır. Mesafede olduklarında kendilerini terk edilmiş ve yalnız hissederler ve ona tekrar yakın olmak için her şeyi yaparlar. Bu ilişki modeli ya çok büyük bir yakınlıkta partnerden ayrılmaya ve aynı modeli bir sonraki adama uygulamaya sebep olur; ya da korku, panik, yiyip bitiren özlem duygularıyla ve kaçma isteğiyle bağlantılı olarak hep aynı partnerle yakınlık ve mesafe arasında sürekli gelip gidecekler.

Çünkü narsist engellenmiş insanların ilişkileri birleşmeye dayanır: her şeyi birlikte yaparız, hep aynı şeyleri isteriz, birbirimizi aynı şiddette severiz vs. Her bir partnerin özelliğini ve kişiliğini engelleyen bir birlik arzulanır. Artık hiçbiri olduğu gibi olamaz, aksine ilişkinin gerektirdiği gibi olmak zorundadır. Partnerin bağımsızlığı hatta çoğunlukla kabul edilmez. Erkeğin görevi sadece kadın için var olmaktır. Belki de partner bağımsızlık hakkını gerçekleştirir gerçekleştirmez ona hakaret ediliyor ve ondan nefret ediliyor anlamı doğar. Çünkü kadın partner bağımsız olmasına gerek kalmayan hayali simbiyoz isteğini hâlâ düşünür. Her iki partnerin bağımsızlığının iyi bir ilişki için şart olduğu bilinci kadın partnerde yoktur. Artık erkek bu talepte bulunur. Kadının, sonunda sınırları olmayan insanı bulmuş olmanın illüzyonu parçalanır. Bu noktada partnerler arasındaki iletişim çoğunlukla kesilir, çünkü kadın erkeğin bağımsızlık teşebbüsünden dolayı kendini terkedilmiş hisseder ve erkek de onun çocukça duygularıyla baş edemez. Ve böylece kimse yanında kalmadığından dolayı yeterince değerli olmadığını tekrar kendine doğrulayabilir.

Marlene'in ilişki hikayesi tipik modeli net bir şekilde ortaya koyar:

İlk ciddi ilişkim yaklaşık üç yıl sürdü. Arkadaşım olmadığı zamanlara boşluktan, neşesizlikten ve sıkıntıdan katlanamıyordum. Sanki sadece onunla yaşayabiliyormuşum gibiydi, ilişki yaşamın anlamı olmuştu. Ve bu çok karmakarışıktı. Birlikteyken hep kavga ederdik ve sadece barışma esnasında yakın olabiliyorduk.

Onu ilişkiyi bitirme derecesine kadar kızdırıyordum, sonra şiddetli yalnızlık korkusuna kapılıyordum ve onu tekrar geri alabilmek için (ki bunu hep başarıyordum- ne pahasına olursa olsun ve kendi isteklerimden vazgeçme pahasına) tüm enerjimi ortaya koyuyordum. Sanki ilişkinin sonu beni de birlikte öldürecekmiş gibiydi, önüme bir uçurum ve siyah bir duvar çıkartacakmış gibiydi. O kendini iyi hissettiğinde yeni bir kaos düzenliyordum, çünkü kendini iyi hissettiğinde sıkıcı olacağını ve gideceğini düşünüyordum. İlişkinin son yılında bana gittikçe yabancılaşıyordu, çünkü başka bir kadınla ilişkisi vardı. Sonra ayrıldık.

Sonraki ilişkim de buna benziyordu. Öbüründe olduğum gibi bu erkekte de hayal kırıklığına uğramıştım. İncinmiştim, çünkü partnerim daha çok yalnız kalabiliyordu, sürekli benimle birlikte olmak istemiyordu, benden hoşlandığını çok az söylüyordu, istediğimden daha az girişimde bulunuyordu. Sınırlamasını benden yeterince hoşlanmadığına işaret olarak gördüm. Kendim için ne istediğimi fark etmesi umuduyla onun için çok şey yaptım. İhtiyaçları dile getirmek bana tamamen yabancıydı, çünkü her şeyi kendisi fark edecek kadar beni iyi tanımasının partnerimin görevi olduğuna emindim. Evet, herhalde bu benim aşka yürekten inanışımdı: Beni yeterince sevdiğinde her şeyi fark eder.

Bu bana Anne-Çocuk İlişkisini hatırlatıyor. Anne sürekli hazır bulunur, çocuğu iyi tanır, ona ne olduğunu ve hangi ihtiyaçları olduğunu fark eder ve sadece çocuğa bakmak için vardır. Giderse bebeğin hayatta kalması tehlikeye girer (= ayrılık tehlikesindeki siyah duvar?!) Beni şaşırtan ise bu ilişkiler arasında onlarsız yaşayabileceğim tecrübesini edinmem ama buna rağmen ikinci ilişkide partnerin beni terk edebileceği düşüncesinde yine aynı korkuyu yaşadım. Yani ara zamandaki tecrübeden faydalanamıyordum.

İkinci ilişki cinsel sorunlarla doluydu. İlk zaman hiç isteği yoktu ve bu sebepten dolayı benim çok fazlaydı. Erkek olmasına yardımcı olursam beni asla terk etmeyecek kadar bana bağlanır diye düşündüm herhalde. Böylece bana her şeyin yapılmasına izin verdim, sadece o iyi olsun diye. Yaklaşık bir yıl sonra isteğini geliştirdiğinde ise ben geri çekildim. Birisi benden bir şey ister istemez eski panik ve daralma duygusu gelmiş oluyordu.

Ondan gittikçe uzaklaşıyordum, hiçbir dokunuşa katlanamıyordum artık. Benim yanımda başka kadınlarla ilgilenmeye başlıyordu ve benden hoşlandığını bana artık hissettirmiyordu. Sadece şişman olduğum değil aynı zamanda çirkin olduğum kompleksi herhalde bundan sonra başladı. Benden uzaklaşmasının sadece dış görünüşten dolayı olduğunu düşünüyordum, çünkü bana hep hangi kadınları beğendiğini söylerdi. Nerdeyse tüm kız arkadaşlarıma da aşık olmuştu, benim bu halimle onun dikkatini çekme şansımın olmadığını düşünüyordum.

Ara sınavlarım olduğundan ve müthiş sınav korkusu yaşadığımdan dolayı ilişkiyi bitirdim. Günün birinde artık kendimi kötü hissetmeyeceğimi gördüm, artık onun olup olmamasının çok da önemli olmadığını hissettim.

Başka kadınlarla ilgilenmeye başladığı ana kadar düşüncelerimin ve beklentilerimin doğru olduğundan emindim, hiç kendi hakkımda düşünmezdim, sadece neden onun istediğim gibi davranmadığını düşünürdüm. Amacım partnerlerimin istediğim gibi olmasını sağlamaktı. Nasıl eskiden annem tüm dikkatimi istiyordu ve benim Kendimi- Hissetmek'imi belirliyordu, tıpkı partnerlerimin de bunun gibi olmasını istiyordum.

İkinci ilişkinin sonunda bir şeyler esaslı bir şekilde değişmişti. Bir şekilde zedelenmiştim, hayatımın hep düşündüğüm gibi yürümediğini fark ettim. Ondan sonra bir kadın terapi grubuna gittim. Bu iyi geldi. Bir Aha- Efekti gibi: "Ne istiyorum?" Kendimin farkına varmam, kendim hakkında düşünmem benim için yeni bir şeydi. Bir şekilde kendimi uzun bir kabustan uyanan ürkek bir tavşan yavrusu gibi hissediyordum.

İlişkilerin sel gibi olduğunu düşünüyordum. Ayak parmağımı içine daldırır daldırmaz beni içine çekiyor ve hep savaşmalıyım.. Buna kalkışır kalkışmaz hep yorucu ve karmaşık. Birinin eline düşmüşüm, artık kendimi hissedemiyorum, yaşamda huzursuzluk var diye düşünüyordum. Bugün çareyi biliyorum: isteklerimi ve ihtiyaçlarımı hissetmek ve söylemek! Ne istediğimi ve ne istemediğimi söylemek. Önceki ilişkilerde "o fark etmeli" ile isteklerimi söylemenin bana zor geldiğini fark ettirmemeye çalıştığımı tecrübe ettim.

Benim görevim yakın ilişkilerde de bağımsız kalmak olacaktır, yani kendi ihtiyaçlarıma ve sınırlarıma sahip çıkmak. Bu bana zor gelecek, çünkü günün birinde şimdiye kadarki çabalarımın ödülü olarak karmaşadan güvenli Baba-Anne-Limanına gidebilmeyi düşünüyordum hep, o zaman sonunda hayat kolay olacaktı ve ondan sonra artık yorulmama gerek kalmayacaktı.

Yakınlıktan korktuğumu da fark ettim. Gerçi birisinin bana yakın olmayı isteyip istememesine çok kafayı takıyorum, fakat öyle olduğunda ise yutulmaktan çabucak korkuyorum. Bir kere evet dediğimde sınırlarımı kaybetmekten korkuyorum. Bir ilişkide tamamıyla yönetmeyi, diğerinin kendine ait hiçbir ihtiyacı olmamasını, tabiî ki benden hoşlanması dışında, çok isterdim.

Marlene'nin betimlemesinde yaşanılmasının inanılmaz yorucu olduğu ve sonucunda da başarılı olamayacağı bir ilişki illüzyonunu nasıl kurduğu ortada. İlişki düşüncesiyle bağlantılı olan korku hissedilebiliniyor: Her ilişkinin aynı şekilde sonlandığı korkusu ve bir kere duyguların girdabına kapıldığında çekim korkusu.

Gizli isteği bir "Baba- Anne-Limanı", yani takdir edildiği, kabul görüldüğü ve farkına varıldığı ve önemli olduğu uzun süreli bir ilişki. Kendisi çocukken böyle bir ilişkiyi ne annesiyle ne de babasıyla kuramamış. Bu eksiklik bugünkü ilişkilerinde devam eder ve devam edecek. Çünkü erkek ona yöneldiğinde, erkek onu ister ve erkek ona bir ilişki sunduğunda kadın içsel olarak uzaklaşır. Kadın ona ve kendine yakınlaştıran bir bağlanma şansı vermez, iyi bir ilişkinin ne ifade ettiğini, nasıl kurulduğunu ve onun nasıl korunacağını hiç öğ-

renmediği içindir de bu mutlaka. Özgüvensizliği ve korkuları davranışına üstün gelir ve davranışını belirler.

Eksik iyi ilişki tecrübeleri ya sık partner değişiklikleriyle ya da varlığı krizlerle kolayca tehdit altında olan uzun süreli ama sürekli sallanan ilişkilerle kendini gösterir. Partnerler kavgalarda bir arada kalmayı isteyip istemedikleri veya ayrılmak isteyip istemedikleri can alıcı soruyu sürekli kendilerine sorarlar. Sonunda bir arada kalırlar, bir sonraki kavgalarında bu temel soruyu tekrar sorana kadar. Sanki ilişki çatışmaları kaldırmayacakmış ve sonunda tek bir çözüm varmış gibi: Ayrılık.

İlişki ikilemi için diğer bir kaynak kadının dış özgüveni ile ilişkilerdeki bağımlılık eğilimleri arasındaki çelişkidir. Özgür, yetişkin ve bağımsız davranır, ilişkilerde ise bağımlı, muhtaç, yapışkan, çocuksu olur. Bu çelişkiden sadece söz konusu kişiler mağdur değildir aynı zamanda ne tarz bir kadına uyum sağlamak zorunda olduklarını bilmeyen partnerler de mağdurdurlar. Kendine güvenen bir kadınla tanışıyorlar ve bu kadınla da bir ilişkiye başlamak istiyorlar fakat bir anda çok farklı bir partnerle karşılaşıyorlar: Erkeğe yoğun bir şekilde uyan, ondan başka bir şey düşünmeyen ve artık hiç bir şeyi tek başına yapmak istemeyen bir kadınla. Partnere aşırı uyum kimliğinin hedefine kadar gidebilir. Kadın kendini tamamıyla ötekinde kaybeder ve kendini artık kendi sınırları ve ihtiyaçlarıyla bağımsız bir kişilik olarak hissetmez. Her şeyi hissetme ve düşünme artık hep erkeğin etrafında döner, aramadığında veya geç kaldığında paniğe kapılır ve görünüşte onda tamamen eriyip gider. Erkek uzaklaştığında yapışma çabaları daha da artar, ki bu da partnerin daha çok bağımsızlık arzulamasına sebep olur. Her mesafe hareketiyle içsel terk edilme korkuları ve partneri kaybetmeme çabaları artar. Kadının yaşantısında ve davranışında önceki bağımsızlığından ve güveninden hiçbir şey kalmaz. Partner tarafından eleştirildiğinde hemen incinmeyle ve geri çekilmeye tepki verir, kendinde güzel hiçbir şey bulamayana kadar kendini sorgular. Zayıf olmayla ve dış cazibeyle beğenilmeye çalışır,

ama kendinden çok az memnundur. Büyük güvensizlik yüzünden bağımlılık hareketiyle veya kavgayla deşarj olan bir iç baskı oluşur.

Burada Marlene'in de anlattığı gibi bazen diğerini ya mekân itibariyle ya da içsel olarak terk etme ve her şeyi mahvetme mekanizması harekete geçer. Bu genelde ayrılığa götürür. Ne kadar üzüntü verici olsa da bu aynı zamanda sonunda tekrar yalnız kalma, kendine güvenebilme ve artık uyum sağlama zorunda olmamak gibi hafifleme duygusunu beraberinde getirir. İlginç bir şekilde beraberlikteki bu tutum ilişkiyi devam ettirebilirdi. Fakat özerkliği narsist bir kadın sadece tek başına yaşayabilir. Yalnızlıkta kendini bağımsız hisseder, iki kişi olduğunda bağımlı, simbiyotik ve yapışkan olur.

Bağımsızlığı birçok kadın iş hayatında yaşar ve bu bağımsızlık gündelik hayatın üstesinden gelmeye yarar. Bağımsızlık, Ben Gücüne ve Yetkiye bir işarettir, ama bunu yakın bir ilişkide kaybederler. Bunun sebebi ise özerkliğinin bir kısmının gerçek ve kendi değer duygusunda kurulduğu içindir. Diğer kısım sözde bağımsızlıktır, gerçi bu dışarıya gösterilir ama kadının yaşantısına içsel olarak uygun değildir. İlişkilerde sözde bağımsızlık partnerle simbiyotik birleşme isteğine bilhassa karşı koymaya yarar. Bir ilişkinin başlangıcında kadın yakınlığın keyfini hâlâ çıkarabilir, kendisi ve ötekinin arasındaki sınırı hâlâ hisseder, fakat belli bir süre sonra birleşme isteğine karşı koyuşu başarılı olmaz. Sanki güçlü, bağımsız dış görünüş insan yakınlığıyla eriyecek veya parçalanacak gibidir.

İdealleştirilen partnerle birleşme isteği, erkeği tamamen kendine istemeyi, hiçbir paylaşmayı kabul etmemeyi ve tamamen Kadınla-İlgilenmeyi talep etmekle kendini gösterir. Kadının güçlü aynalama isteği, harika bir kadın olduğunu, erkeğin onu sevdiğini ve kadının her şeyi doğru yaptığını sürekli duymak istemesini talep etmesinde kendini gösterir. Kişiliğinin onaylanmasını bekler ve şüpheci sorusuna cevap ister: "Yeterince iyi miyim?" Her küçük eleştiri veya hayal kırıklığının hayal edilen cennetin bu durumunda feci sonuçlara sebep olacağı bellidir. Zira bunlar gerçeklik talebini ilişkinin içeri-

sine getirir ve böylece partnerlere yetişkin olma ve duruma uygun davranma zorunluluğunu getirir. Bu değişimi ise kadın başaramaz. Hayalinden vazgeçmektense ilişkiden vazgeçmeyi tercih eder. Belki bunu günün birinde başka, daha iyi bir erkekle yaşayabilecektir; her ayrılıktan sonra bunu ümit eder.

Ayrılık olursa bu insanla ilişki de kesilir. Erkeğin, kadının isteklerini gerçekleştirmede yetersiz olduğu ortaya çıktı ve böylelikle beş para etmez. Bu yüzden onunla artık görüşmek istemez. Partnerin bu değersizleştirilmesine rağmen kadın daha uzun bir süre ona içsel olarak bağlı kalır ve önceden hiç olmadığı kadar ve artık hiç olmayacak kadar her şeyin harika olduğu ilişkinin başlangıcındaki zamanları özler. Bu, erkeğin ve ilişkinin sonradan idealize edilmesidir ki bununla uzun bir süre daha mutsuzluğa tutunur, vedalaşmak ve yasla ondan kurtulmak yerine.

Belli bir süre sonra yalnız kalmak üzücü ve özlem dolu olmaya başladığında kadın bu erkekle tekrar bir ilişkiye başlamayı deneyecektir. Yeniden sevilmek için baştan çıkarma sanatına başvuracaktır. Kendini akıllı, özgüvenli, cilveli gösterir, en harika kadındır, onu mutlu etmeye söz verir ve bunu sadece kendisinin yapacağına da inanır. Özellikle şık giyinir ve ilişkinin olgun bir biçimini yaşayabilecek kadar artık kendini oldukça güçlü hisseder. Kendisi de buna çok inanır ve böylesine bağımlı ve çocukça olmuş olduğunu düşünemez bile. Bu baştan çıkarma başarılı olduğunda dram yeniden başlar, çünkü bu sefer de tekrar birleşme isteğinde bulunması ve her ilişkinin gerektirdiği normal mesafeyi hoş görmemesi uzun sürmez.

Ötekinin sağlam, iyi bir iç resminin eksikliği erkeğin hiçbir zaman ciddi bir sevgili olamamasına sebep olur. Kadının her zaman terk edilme şüpheleri ve korkuları olacaktır. Partnerin bireysel istekleriyle, geçici ayrılıklarda veya yalnız kalma zorunluluğunda kadın için durum dayanılmaz olur. Erkek onu sürekli arzulamazsa veya sevgisini tekrar tekrar söylemezse hemen kendinden ve cazibesinden şüphe duyar. Her sözde erkeğin başka bir kadını arzuladığı şüphesini

uyandıran kıskançlığın eklenmesiyle durum zorlaşır. Kadın sevgiyi kayıtsız şartsız ve sürekli fedakarlıkla ve hayranlıkla bir tutar.

Kendisinin çocukça ihtiyaçlar olarak gördüğü birleşme isteklerine karşı koymaya çalışır ama başaramaz. Bu birleşme istekleri devam eder ve her yeni ilişkide yeniden aktive olurlar. Fakat hiçbir zaman açıkça söylenmezler, aksine bastırılırlar. Çünkü ihtiyaçların gerçekleştirilmemesi de bu tarz ilişki dinamiğinin bir parçasıdır. Çünkü erkek simbiyotik isteklere yanaşmaya hazır olsa o zaman kadın buna katlanamazdı. Hâkimiyet altına girmekten korkar ve tüketilmekten ve yok edilmekten endişe duyar. Yoğun yakınlığa olan ümitleri de aynı şekildedir. Bu gerçek olursa tahrip edilme ve yutulma korkuları yeniden canlanır. O anda ilişkiyi bitirir. Kalan ve bir de onu seven partner katlanılmazdır. Bu şekilde erkek cazibesini kaybeder, değersizleştirilir ve dışlanır.[15] Erkek kendini ilişki partneri olarak sunduğu anda uzaklaştırılır. Bunun arkasında büyük yakınlık ve samimiyet korkusu vardır, sorumluluktan ve belki de ötekinin aynı ölçüsüz isteklerinden korkuyu da içerir. Geriye kalan günün birinde özlem duyduğu güveni bulacağı ve aynı zamanda açık kapı bırakarak ve kaçış yollarını açık tutarak doğru partneri bulma ümididir. Fakat bu bir illüzyondur, çünkü bizzat kendisidir sürekli simbiyotik yakınlığı talep eden ve aynı zamanda bundan korkan.

Bu yüzden birçok kadının genellikle uzun bir süre evli veya beraberliği olan erkeklerle ilişki yaşamaları şaşırtmıyor da. Burada bir taraftan çözümlenmeyen aile durumu kendini tekrarlar. Üçgen ilişki, hâkimiyet altına girmekten veya kendini gerçekten bırakma korkusundan yeterince koruma sağlar. Diğer taraftan bu ilişki sürekli olarak yeterince alamama, vazgeçmek zorunda olma acısını da içerir. Kadınlar en azından azıcık bir ilgi almak için yapışırlar, onlara gerçekten bir ilişki sunulduğunda ise tamamen salıverirler.

İLİŞKİ MODELİ- BÖLME MODELİ

Değersizleştirme

Partner: Küçük, değersiz, önemsizdir.

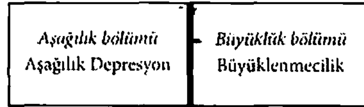
kendi: Hiçbir şeye değmeyen, çok şişman, çirkin, başarısız, sevecen değil.

İdealleştirme

Partner: En mükemmel adam, sadece kadını mutlu etmek için var.

kendi: Çocukluk günlerin prensesçiği. Sadece o gerçekten erkeği sever, erkeğin ona ihtiyacı var. En mükemmel kadın, güzel, zayıf.

Sahte Benlik



Gerçek Benlik

MESAFE arzusu:

- Yalnız kalmayı istemek
- İlişkinin kontrolü
- Sana ihtiyacım yok

Karşı koyma:

- Emniyet ve sıcaklık ihtiyacına
- Varoluşsal korkulara (Ol-ma)

Davranış:

- İktidar savaşları
- Homurdanan
- Sitemkâr

Sonuç:

- Terk edilmişlik
- Depresyon

SYMBİOSE arzusu:

- İdealize edilen ötekiyle birleşme
- Aynı özellikte olanları bulma (aynı şeyi düşünmek, hissetmek, istemek)
- Sürekli aynalama arzusu. Partnerin mesafesinde ve bağımsızlığında panik

Karşı koyma:

- Otonomi ve Ayrılık korkusuna
- Varoluşsal korkulara (Ol-ma)

Davranış:

- Bağımlı, muhtaç, yapışkan, çocuksu
- Tüm düşünme ve hissetmeler partnerle ilgili
- Erkeği tek kendine ister
- Aşırı uyum, kendi görüşü yok, kimlik kaybı
- Mükemmel bayan partner olmak
- Altrüizm ve kanaatkarlıkla manipülasyon

Sonuç:

- Ben- Kaybından korkma
- Yutulmaktan korkma
- Aşağılık duygusu yüzünden büyüklenmeciliğin yıkılması veya sevme hakkının olmamasından korkma

Mesafe koyma işi:

Nefret, kavga, eleştiri, öfke, değersizleştirme

Tekrar yakınlaşma

Baştan çıkarma, akıllı olmak, kendinden emin olmak, cilveli, şık, zayıf, güçlü, her şeyi tekrar düzeltmek, çok hoş, daha da uyumlu.

Bir arada olamayız ama ayrı da olamayız

Narsist özdeğer bozukluğuna olduğu gibi ilişki için benzer bir bölme modeli geliştirdim. Bu, içsel bölme mekanizmasını ve partnere karşı olan davranışı açıklar (bkz. yan sayfaya). Sağ taraf simbiyotik bölümü gösterir ki bu da şu içerikle tanımlanır: İdealize edilen partnerle birleşme çabası, aynı şeyi isteyen, düşünen, hisseden aynı özellikte bir partneri arama ve sürekli aynalama arzusu. Narsist model büyüklenmeciliğinin bir örneğidir.

Kendi kişiliğinin ve partnerin idealleştirilmesi simbiyozun bir parçasıdır. Hoşuna giden bir erkekle tanıştığında o hemen ömür geçirilebilecek bir erkektir, onunla her şey yolunda gider ve her şey çok farklıdır. Kadın kendini harika hisseder tıpkı çocukluk günlerinin prensesçiği gibi. Tüm arzularının gerçekleşeceğini düşünür. Partneri de aynı şekilde mükemmeldir, her şeyi yapabilen ama hiçbir şeye ihtiyaç duymayan aslında dünyanın en harika adamıdır. Aslında adam ona her şeyi vermek ve onu mutlu etmek için vardır. Ondaki olumsuz yönler göz ardı edilir. O kadının gözünde harikadır, gerçekte durum hiç de böyle olmasa bile.

Davranışlarında kadın yoğun bir şekilde uyum gösterir, erkeğin istediği her şeyi ister, kendi düşüncesi yoktur, asla hayır demez ve onu her konuda memnun etmek ister. Bunu yaparken, kendisinin istediği, hissettiği ve ihtiyaç duyduğu şey yerine yapmak zorunda olduğunu düşündüğü şeye ve erkeğin ondan ideal partner olarak beklediği şeye yönelir. Böylece yakınlığa ve bağlılığa özlem duymasına rağmen çoğu zaman sakin görünmek zorunda olduğunu ve kendini bağımsız göstermeyi düşünür. Tersine diğer durumlarda mesafeyi tercih etmesine rağmen ona yaslanmak zorunda olduğunu zanneder.

Büyüklenmecilik burada bir taraftan iki partnerin idealleştirilmesindedir, diğer taraftan tüm ilişkiyi ve partneri aşırı uyumla kontrol edebilme düşüncesindedir. Kadının düşüncesi şu şekildedir: Çok harika olursam, çok iyi görünürsem, her şeyi doğru yaparsam ve hiç-

bir sorun çıkarmazsam (örneğin kendi isteklerimle) beni sever ve yanımda kalır.

Kendini olduğu gibi göstermeyi nadiren başarır. Genellikle kendini mükemmel partner görüntüsünün arkasına saklar. Fakat böyle fedakârca görünen şey yani kanaatkâr olmak ve hiçbir şahsi istekte bulunmamak, aslında bir manipülasyon aracıdır. Çünkü uyum özellikle bir şeyi elde etme amacına yarar; partnerin dikkatini ve sevgisini. Kendi manipülasyonunun çok az farkındadır. Tersine, kendini fedakâr ve uyum yüzünden içsel olarak kısıtlanmış görür. Yani erkeğin manipülasyon olarak gördüğü onun için fedakarlıktır. Fakat günün birinde fedakârlığı için ödülün yeterince olmadığı hissine kapılır. Erkek onunla daha fazla ilgilenmeli ve onu daha fazla anlamaya çalışmalıdır. Erkek ise zaman geçtikçe kendini geri çekerek manipülasyondan korunmaya başlar. Bundan böyle kavgaya hatta ayrılığa bile sebep olan etkisini arttıran Yapışma devreye girer.

Fakat partner kendini geri çekmezse yakın bir temas olur. Bu kadın için Ben-Kaybı anlamına gelir, yutulmak ve nefes alamamak korkusunu yaşar. Mesafeyi artık kadın kendi koymalıdır, şayet bunu partner yapmıyorsa. Bu mesafe koyma işinin bireysel birçok şekli vardır: kavga çıkarmak, partneri eleştiri, öfke ve nefret boşaltma, reddetme ve değersizleştirme şeklinde olabilir. Bu sayede partnerler arasında çok fazla yakınlık korkusunu azaltan bir mesafe oluşur.

İlişki Modeli - Bölme Modeli ile bağlantılı olarak şimdi sol tarafta bulunuyoruz; kendisi ve partnerin değersizleştirilmesini içeren Mesafe Bölümünde. Başlangıçta ne kadar harika, yanılmaz ve güçlü ise şimdi de bir o kadar küçük, boş ve önemsiz gelir. İlk başlarda inkâr ettiği tüm olumsuz şeyler artık gün yüzüne çıkar fakat ağır bir şekilde. Nasıl ki ilk önce olumlu yönleri abarttıysa şimdi de olumsuzları çarpıtılmış bir şekilde algılar. Olumluları artık yoktur.

Erkeğe olan teması artık iktidar savaşları ve kontrollü davranış özelliğindedir. Kadın, erkeğin farklı bir görüşte olduğuna tahammül edemez, ona kendilerinkini kabul ettirmeye çalışır. Sanki hayatı söz

konusuymuş gibi çoğunlukla basit şeyler için kavga eder kadın. Bu iktidar savaşlarıyla bağımsızlığını göstermeye çalışır veya bağımlı olmadığını kendine ispatlamaya çalışır. Ve özünde öyle değildir de. Birleşir, ama ilişkide iyi bir bağımlılık modelinin ne anlama geldiğini bilmez. Pes etmek ona zor gelir, çünkü bu ötekine saygı duymak ve bir kere de kendini frenlemek anlamına gelirdi.

Partnerden uzaklaşma ilk önce hafifletir, belli bir süre sonra terk edilmişlik depresyonu ortaya çıkar, bu terk edilmişlik depresyonu tekrar birine veya aynı partnere yakın olma arzusuyla bağlantılı olan terk edilmiş olma duygusudur. Daha önceden kısaca anlattığım gibi kadın şimdi yeniden yakınlaşmaya başlar. Her şeyi tekrar düzeltmeye çalışacaktır, örneğin kavgada partnerinin kalbini kırmıştı, bunu telafi etmeye çalışacaktır, ona yaklaşmak için çok şirin ve uyumludur. Onu tekrar idealleştirmeye başlar, mesafe koymadan önceki aynı aşırı önemi verir. Böylece ilişki oyunu yeniden başlar.

Partnerin ve kendi şahsının değersizleştirilmesinde olduğu gibi idealleştirilmesinde de erkekle gerçek bir temas mümkün değildir, fakat ilişkideki tehdidi azaltan tek imkânı sunar. Yakınlık, sevgi, kabul görülmek, onaylanmak gerçek özbenliğe ve böylelikle eski, olumsuz ilişkilerin geride bıraktıkları tehlikeli duygulara götürür. Yutulma korkusu, sevilmek için kendi kimliğinden vazgeçmek gerektiği tecrübesi sonucu oluşur. Sevginin büyük bir bedeli olduğunu düşünür, yani bizzat kendisi ve kendi benliği bu bedeldir. Her yakınlık sadece mesafeyle kontrol altına alınabilen bu korkuyu yeniden aktifleştirir.

"Bir arada olamayız ama ayrı da olamayız", bu tarz sağlam-sağlam olmayan ilişkilerin sloganıdır. Sağlamdırlar, çünkü çok seneler sürer, sağlam değildirler, çünkü ilişkilerde önemli olan bağlanma sürekliliği eksiktir. Bu modeli narsist özdeğer sorunu olan birçok kadının ikili ilişkilerinde görürüz. Başka insanlarla, kız arkadaşlarıyla veya iş arkadaşlarıyla sağlam temas kurmayı daha kolay başarırlar, bu temaslarında bölme dinamiği bu ortaya çıkan şekliyle geçerli değildir. İlişkiler ne kadar samimi olursa o kadar da sağlam olmamaya başlarlar.

Şu anda erkeklerle olan ilişkilerimi nasıl şekillendirdiğime bakıyorum. Ne kadar hızlı ve neredeyse otomatik olarak sürekli oyunun içinde olduğuma çok şaşırıyorum: Flört ediyorum, ama aslında hiçbir şey istemiyorum- dikkat çekiyorum, seviliyor ve saygı görüyorum, bunun tadını çıkarıyorum ve erkeğin yumuşadığını veya bana aşık olmaya veya bana karşı bir şeyler hissetmeye başladığını fark eder etmez tamamen Dikkat -Et durumunda oluyorum, mesafe koyuyorum ve onu içsel olarak reddetmeye başlıyorum. Sanki: Bu nasıl bir adam böyle, korkak ve gevşek, bu kadar kolay parmağında oynatılmasına izin veriyor.

Şimdiye kadar hayatımda iki erkekle yoğun bir ilişkim oldu. İlkinde alıngan olan ve himaye arayan bendim ve o sert, güçlü, reddeden taraftı. Şu anki erkek arkadaşımla güçlü olan, sert olan, reddeden benim ve yumuşak, alıngan olan o. Ve ben de ona karşı yumuşak ve açık olduğumda nasıl hemen çözüldüğümü, kendimi teslim ettiğimi, beni ele geçirmek istediğini ve yapıştığını fark ediyorum.

Roller değişebilir, modeller aynı: Birlikte oldukları partnerden daha çok kadınların kendileri, korkuları ve partnerden alabilecekleri şeylerdir söz konusu.

İlişki sağlamsızlığının diğer bir çeşidi her ayrılıktan sonra umudun bir sonraki partnere bağlandığı değişken ilişki modelidir. "Bir dahaki sefere her şey farklı olacak!" sloganına göre tekrar tekrar aynı partnere yönelmek yerine şanslarını daha iyi olduğunu ümit ettikleri başka bir erkekte denerler.

Bir ilişkinin veya kısa süreli bir aşkın her sonu hayal kırıklığıyla, üzüntüyle ve bazen de ümitsizlikle karakteristiktir. Bu bir insanın kaybıyla açıklanır, ama tekrar yeni bir ilişki teşebbüsünün başarısız olmasıyla da açıklanır. Kadın günün birinde kendinden şüphe duymaya başlar ve kendini yetersiz olarak değerlendirir. Ama erkeğin değersizleştirilmesi de kendini etkiler, çünkü sadece aşkının içeriği olmayan, aynı zamanda kendi benlik algısının yeniden değer kazan-

masına yarayan partnerin her değersizleştirilmesi kendi şahsının değersizleştirmesi olarak etki yapar. Âşık olduğu yeni erkek yeni ideali olur, bu erkek narsist incinmeyi yaşanmamış yapmalı ve özdeğer duygusunu tekrar onarmalıdır[16].

Sık partner değişimi, kendini otonom ve bağımsız hissetmenin ve buna rağmen bir erkek tarafından olmazsa olmaz onayı alma teşebbüsünü gösterir. Birçok rahat ilişkilerde güven ve sıcaklık ihtiyaçlarına karşı koyma ortaya çıkar[17]. Bu benim görüşümü destekler, bu görüşe göre samimi bir yakınlıktan kaçınmak gerçek özbenlikten gelen ihtiyaçlardan ve duygulardan korur.

Elke hoş olmayan duyguları yok etmek için aşık olmayı "kullandı": " Kendimi her kötü hissettiğimde sorunlarım olduğunu hissetmemek için aşık olmak istiyorum."

Gundi ancak yıllardan sonra aslında sık değiştirdiği partnerlerde ne aradığını anlıyor: seks değil, aksine yakınlık. "Erkek arkadaşımdan ayrıldıktan sonra diğer erkeklerin nasıl olduğunu mutlaka bilmek istiyordum ve hep aradığım şeyi sonunda bulmayı ümit ediyordum: Hoşnutluk. Gömlek değiştirir gibi erkekleri değiştirdim. Özellikle bir erkek bulmak için akşamları dışarıya çıkıyordum. Bu kesin iki yıl sürdü. Çok erkeğim vardı, ama alkole de ihtiyacım vardı. Çünkü birini beğendiğimde o yine de bir yabancıydı. Bu genellikle çok güzeldi, ama tatmin yoktu. Çok farklı bir şey aradığımı bugün biliyorum: Yakınlık, beden teması ve şefkat."

Sürekli yeni partner arayışı gibi ilişkinin kendi de bağımlı bir karakter alabilir. Sarhoşluk aşık olmanın cezbinden oluşmaktadır. Bu arada partnerin kendisinden çok, harika duygular daha önemlidir. Partner kafayı bulmak için alınan bir uyuşturucu olur.

İçinde dramların geçtiği bu ilişkilerin trajedisi, dramların yanı sıra söz konusu kişilerin kendi tutumlarının, karşılaşmaları belirleyici ölçüde etkilediğini fark edememelerinden de kaynaklanıyor. Kadınlar kendilerini kötü erkeklerin kurbanı olarak görür; kalpsiz, onları anlamayan, hep terk eden adamların. Her şeyi çok iyi yapmak

istemişlerdi ve önceki seferden daha çok gayret etmişlerdi. İlişkinin yine başarısız olmasının sebebi kendileri olamazdı. Bu tutumdan dolayı ilişki modellerini sorgulama ve değiştirme imkânları yoktur.

Bir dip noktaya[18] varana kadar ve bunun üzerine ilişki tutumlarını sorgulayana kadar genellikle yıllarca arka arkaya hayal kırıklıkları yaşarlar. Derin nokta, şimdiye kadarki ilişki modelinin tüm uğraşlara rağmen işlemediğini ve kadının katlanmaya hazır olduğundan daha fazla acı getirdiğini hissetmesi anlamına gelir. Derin nokta olayları, bireysel tecrübeler olduğundan dolayı farklı şekillerde de algılanırlar. Bir kadında derin nokta iki başarısız ilişkiden sonra çıkabilirken diğerlerinde yıllardan sonra ve birçok başarısız ilişki teşebbüsünden sonra çıkabilir. Burada bir kural yoktur. Fakat bir kişi derin noktaya geldiğini artık böyle devam etmek istememesiyle hisseder. Ve bazen bu, bir değişimi başlatmaya yeterlidir.[19]

Hep yanlış insanı arıyorum

Her ilişki partner seçimiyle başlar. Fakat genellikle bu ilişkinin sonunu da belirler. Birçok kadının belli erkek tipleri vardır, onlara hep tam anlamıyla bayılırlar ve her seferinde sonu ayrılık veya hayal kırıklığı olan aynı ilişki dramını yaşarlar. Erkeklerin hepsi de Maço-Modelinde olmak zorunda değildir. Fakat ortak özellikleri yetersizlik, ilgisizlik veya ciddi bir ilişkiye girme korkusudur. Gundi terapisinde şöyle diyor:

> Bu hafta Roland'a neredeyse aşık oldum. Maço-İlmiğiyle tam benim doğru düğmeme basmıştı. O tam da benim her zaman etkilendiğim bir tipti: Narsistik, aşağılayıcı, cazibeli, hoş, mesafeli, kibirli, kendini beğenmiş, kadınların peşinden koşar ve sahip olduğunda onları ortada bırakır - kısaca- koyun postunda bir kurt. Tam da yanında kendimi bir hiç gibi hissettiğim, benim artık ben olmadığım, söylediğim her cümleyi kontrol edip acı çektiğim bir adam.

Bu tür tipler tarafından büyülü bir şekilde cezbedildiğimi fark etmek beni şaşırtıyor. Ve bunu yaparken de kendime ne kadar yı-

kıcı davrandığımı yavaş yavaş fark ediyorum, çünkü her seferinde bir faciayla veya acıyla sonlanıyor. Neden özellikle bana iyi gelmeyen erkeklere bayılıyorum, ciddi ilişki istemeyen rahat, sert tiplere? Aşkta sürekli özlem duymalıyım, acı çekmeliyim. Fakat benimle ciddi bir ilişki düşünen ve beni gerçekten seven bir erkek arkadaşım olduğunda sıkılmaya başlıyorum. O zaman da heyecan olmuyor.

Şimdiye kadar harmonik ve gerçekleşmiş bir aşk ilişkim olmadığını biliyorum, önce hep havalarda uçuyorum sonra da sadece acı çekiyorum. Ve artık canıma tak etti. Erkekler söz konusu olduğunda gelecekte yardıma ihtiyacım oluğunu şimdi biliyorum, çünkü bununla yalnız başa çıkamıyorum – eğer her erkeği kendimden on metre uzakta tutmazsam.

Narsist ilişkilerdeki asıl konu sevginin partner için kendinden vazgeçmeyle aynı anlamda olup olmadığı veya sınırlamaya ve bağımsızlığa izin verilip verilmediği sorusudur. Partner bağımsız bir varlık olarak kabul ediliyor mu veya kadın partnerin benlik algısını güçlendirmek için mi vardır?[20]

Brigitte'in aşağıdaki dokunaklı raporu, narsist insanların partnerlerine yaptıkları istismar şeklini ortaya koyuyor.

M. ile tanıştığım an otuz bir yaşımdaydım ve kadınlığımla ilgili olarak içten içe kendimi tamamen başarısız olarak hissediyordum. Öğrenim yıllarındaki bir yıllık ilişkime kadar hiçbir erkek arkadaşım olmadı ve cinsel tecrübelerim birkaç kısa ilişkimle sınırlıydı. Hep beraber yaşlanacağım bir erkek istedim, ama sonunda ümidimi yitirdim ve bunun yerine zoraki yalnızlığımı payına hiçbir erkek düşmemiş, evde kalmış bir kadın olma utancını gizlemek için umursamamaya başladım.

M.'yi hafta sonunu birlikte geçirmek için davet ettiğimde baştan çıkarttım. Bunu yaparken de birçok şey bana iyi geldi. M. alkol bağımlısıydı, işsizdi, eğitimsizdi - toplumumuzun önemsiz insanlarından-, itibarsızdı.

Korkmam gereken bir insan değildi. Bir yerde ben de kendimi bir

o kadar sefil hissediyorum, bir şekilde ona rol yapmak zorunda değildim. Ona kendini kadın demeye layık görmeyen içimdeki utangaç, mutsuz, yaralı ve ürkek kişiliği gösterebiliyordum. Bedensel yakınlık ilişkimizde önemli bir rol oynuyordu -onu tümüyle yutmayı isterdim- bunca açlık yıllarından sonra ona yeterince doyamıyordum.

Aynı zamanda aklım ve bedenim arasında bir ayrılık olmuştu. Büyük bir netlikle ve hemen bastırılmış kendini suçlamayla ilk andan itibaren biliyordum: Bu insanı kısır hayatımda geçici bir çözüm olarak kullanıyordum. Sağlam sosyal konumumdan dolayı ondan üstündüm, hatta onun orta direk denilen sosyal sınıfa girmesini bile sağlayabilirdim. Benimle birlikteyken M. alkol tüketimini azaltmıştı, bırakmayı denedi, buna rağmen ilişki hep Lady Chatterly's Lover'deki gibi kaldı.

Birlikteliğimizin şartlarını işime geldiği gibi ona gelerek ve tekrar ondan giderek ben koyuyordum. Bunu yaparken de şu duygunun keyfini çıkarıyordum: Sonunda artık yalnız değilim, hatta sınırlı sayıda dışarıya çıkabilir ve yanımda bir erkekle boy gösterebilirim. Sonunda yanımda bir erkek olduğu için yaşama hakkım var. Fakat mutluluğuma gölge düşüyordu, çünkü bu erkek benim dünyamda gösterilecek biri değildi.

İlişki kısa bir sürede bana göre M.'nin bağımlılığına benzedi: Bu durumun doğru olmadığını ve bir şekilde hasta olduğunu çok iyi bilmeme rağmen tekrar tekrar ona gitmemi engelleyemiyordum. Bir keresinde - M.'yi berbat bir sarhoşluk durumunda gördükten sonra; terleyen ve kokan- kaçarcasına ve tiksinerek evinden çıktım ve üç hafta gitmedim ve sonra, ağır bir sarhoşluktan sonra bitmiş bir haldeyken tekrar oraya gittim ve ona asıldım.

Kısa bir süre sonra anladım: M. de aynı benim gibi kıtlık olan bir ülkede yaşıyordu. Ve suistimal durumunu da artık vicdanım kabul etmiyordu. Sonunda ilişkiyi bitirdim.

Brigitte, ilişkinin aldığı bağımlı karaktere dikkat çekiyor: Sömürücü olduğundan dolayı ikisi için de zararlıdır, ama buna rağ-

men devam ettirilir. Uyuşturucuyla olduğu gibi partnerle de iç boşluk dengelenmek istenir. Bunun sonu iyi olamaz, çünkü bağımlılık her zaman acıyla son bulur. Erkek narsisizminin dişi narsisizmden ayrılmasında bahsedildiği gibi bir narsist kendine partner olarak tamamlayıcı narsist arar, ki bu rol genellikle kadına düşer. Olumlu dişi bir benlik algısına sahip olmayan ve bu yüzden kendilerine ideal bir partner arayan genellikle kadınlardır. Brigitte'in de yapmış olduğu gibi onunla kendi özdeğerlerini düzeltirler.

Erkek narsist, kendisini kadına bırakmamak için kadının kendini bütünüyle ona vermesini ister. İlişki başından itibaren partnerler arasındaki seviye farkıyla kuruluyor, örneğin oldukça genç bir kadının veya özürlü bir partnerin seçimiyle. Bu seviye farkından Brigitte de raporunda bahseder. Yanında kendi noksanlıklarını yıkıcı bir şekilde yaşamayacağı toplumdan dışlanmış birini arar kendine.

Böyle bir seviye farkı depresif bir partner seçiminde de kendini gösterir, diğer mükemmel partnerin yerine depresyonu rahatça yaşar ve onu bu zahmetten kurtarır. Depresif partnerin korunması mükemmel olan kişinin özdeğer duygusunu güçlendirir ve kendi çocuksu duygularını def eder[21]. Brigitte'in durumunda olduğu gibi, Brigitte partnerine bakmasından dolayı güçlü taraf oldu.

İlişki partnerleri narsisizm konusunun farkına varmadıkları müddetçe tekrarlanma zorunluluğu altında gibi çocukluğun eski şartlarını sürekli oluşturacaklar: Aynalama ve kabul görülme isteğini anlamayan ve ilgisi ve kabul görmesi için eskisi gibi çabalamaları gereken bir insanı seçerler tekrar. Tekrarlanma zorunluluğu bundan oluşmaktadır: "...kendine hep anlayışsız bir karşı taraf aramak veya kendini o duruma sokup ümitsizce kendini ona bağımlı hissetmek. Bu tarz üzücü ilişkilerin büyüsü ebeveynlerle çok erken hayal kırıklıklarını devamlı olarak tekrarlama mecburiyetinin bir parçasıdır."[22]

Eski bir hastam bana aşağıdaki mektubu yazdı:

> İlişkilerim hâlâ en karmaşık sorunlarımdır. Son yaşadığım dramdan sonra sevimli, herkes tarafından sevilen bir erkekle denedim.

Aklımla aşık olabileceğimi düşünüyordum. Çok sakin, faciasız ve sıkıcı bir ilişkiydi. Kısa süre önce bir ayrılık yaşamıştı ve kendi özdeğerini onarmak için ve depresyonunu boşaltma yeri olarak beni kullandığı hissine kapılıyordum sürekli. Evet, ondan sonra da Robert'le olan mesele çıktı, birçok kadın arasından özellikle beni bulan, kadınların beğendiği bir erkek. Yıldırım çarpmıştı sanki, ilk sarılmasından itibaren ona tutulmuştum. Bana kendisinden bahsetti ve kendisi gibi sert bir erkekten nasıl yumuşak biri haline geldiğini anlattı. Anlatırken de bana dünyanın tek kadınıymışım gibi bakıyordu.

Onun, benim "Bağımlılık erkeğim" olduğunu hemen anlamıştım, o benim için bir zehir, çünkü ondan çok hoşlanıyorum, daha sonra acı çekiyorum. Fakat bedelini ödeyeceğimi bile bile var olan şeyi almaya karar vermiştim. Ve bedeli ödeme zamanı gelmişti.

Rüya gibi muhteşem bir hafta yaşadık. Uzun zaman özlem duyduğum her şeyi elde ettim, çok sevgi, yakınlık ve özellikle de gerçek varlığımın kabulü. Birbirimize iyi davranıyorduk. Onun "Korku-Geçmişi"nin (geride bir alkol kariyeri bırakmıştı) beni nasıl daha çok etkilediğini fark ettim, çünkü bir insanın nasıl değiştiğini görüyordum. Yaşadığı tüm bu uçlar, bir yanı "tazı", çok sert, zorba, rahat ve ahlaksızken diğer yanının sevecen, kırılgan, yumuşak, şefkatli, iyi olması, tüm bunlar beni o kadar çok büyülüyordu ki aşktan patlayabilirdim.

Şimdi yine evimdeyim ve acı çekiyorum! Bana uygun olmadığını bildiğim için hüngür hüngür ağlıyorum. Aramızdaki fark, onun duygularını aklıyla engelleyebilmesi, benim ise bunu yapamıyor olmamda. O olaya daha rahat bakıyor ben ise acı çekiyorum. Kendimi bağımlı yaptım, özelliğimi yitirdim, ben artık ben değilim. O güldüğünde güldüm, depresif olduğunda deprsiftim vs. Bir trajediydi. Evet, sonra uyarıcı iç sesimi dinledim ve bir gün önce gittim. Bu da bir ilerlemeydi.

Bu ilişkide özellikle dikkat çeken, iki partnerin de yaşadığı uçlardır. İlişkiye atıldıkları hızla o kadar da çabuk içinde telef olurlar.

Partner kadının tam zıttıdır; soğuk, mesafeli ve mantığıyla hareket eden. Yoğun bir yakınlıktan sonra mesafe oluşur, hatta bu durumda ilişkinin sonu bile gelir. Ne kendini kaybetmeksizin onunla bir ilişkiye başlayabiliyor ne de erkek onunla uzun süreli bir yakınlık kurabiliyor.

Yakınlık çok sıktığında narsist kadın partneri itmeye çalışır ki bu da çok zordur. Tamamlayıcı narsistler son derece bağlıdırlar, ayrılıktan çok sonra bile ve takıntılı bir şekilde partnerden beklentilerine bağlıdırlar. Uzun süre ilişkinin başarısızlığa uğradığını inkar ederler, bunun sebebi belki varoluşsal olarak "partnerdeki İdeal-Benlik sembolü korumaya" muhtaç oldukları içindir[23]. Böylece çoğunlukla sadık bir şekilde onun tarafını tutarlar, adam onlara kötü davranıp değersizleştirse bile.

Co-Bağımlılığı, İlişki Bağımlılığı ve Cinsel Bağımlılık

Co–Bağımlılığı, İlişki-Bağımlılığı (aşk bağımlılığı) ve cinsel bağımlılık burada anlatılan narsist özdeğer dinamiğiyle ve ilişki dinamiğiyle sıkı bağlantılı olan üç alandır[24].

Co-Bağımlılığı, mensuplarının bağımlı partnerlerine ve bağımlılığa karşı davranışını anlatır. İlk olarak bu konsept alkolizm ile bağlantılı olarak ortaya çıktı. Co-Bağımlılığı partnere güçlü bir yönelmedir, onu bağımlılıktan kurtarma amacını taşır. Fakat iyi niyetli bu yardım aksi tesir yapar, çünkü kadının hastalığını artırır. Bunun sebebi özellikle Co-bağımlısı kadının partnerinin kurtarılmasını kendine yaşam amacı yapmasında aranmalıdır. Kendisinden çok başkasına üzülür; içmesinin mesuliyetini ona bırakmak yerine onun için alkolü saklar; kendisine yaptırmak yerine işyerinde ve arkadaşlarından onun için özür diler; artık hiçbir şey planlamaz, tek kendisi için hiçbir şey yapmaz, aksine sürekli kontrol eder. Erkek alkole bağımlı olduğu gibi kadın da adama bağımlıdır. Partner sağlığına kavuşunca, yani içmeyi bıraktığında kadın sorun yaşar, çünkü yardım etme isteği artık boşa gider ve kendiyle baş başa kalmıştır. Ve bu zordur, çünkü çoğu şeyi

unutmuştur veya belki de kendi işleriyle ilgilenmeyi, hayatını yaşamayı ve anlam ve sevinçle doldurmayı hiç bilmiyordur. Partnerine ne kadar bağımlı olduğunu fark etmeden onun alkol bağımlılığına üzülür. Aynı şey tabi ki bağımlı partnerleri olan erkekler için de geçerlidir.

Co-Bağımlılığı sadece alkol hastası partnerle sınırlı değildir, aksine her türlü bağımlılıkla veya küçültmelerle ilgili kullanılır. Co-Bağımlıları kendilerini iyi hissetmek için destekleyebilecekleri yardıma muhtaç kişileri seçerler. Kendilerini vazgeçilmez gösterirler ve bundan da önemli oldukları sonucunu çıkarırlar ve bu önemlerini başka şekilde gösteremeyeceklerini düşünürler. Sorumluluklarını üstlerinden atan insanları çevrelerine toplarlar ve bunu üstlenirler. Başkalarının kendi hayatlarından sorumlu olduklarını ve onların da kendi hayatlarından sorumlu olduklarını aslında çok zor anlarlar.

Yardımcı tutumlarıyla ve fedakârlıklarıyla başkalarını kendilerine bağımlı yaparlar ve bu şekilde kontrol ederler. Co-Bağımlıları her şeyi kontrol altında tutmaları gerektiğine inanırlar; durumu, olayları, diğer insanları ve onların tepkilerini, hatta onların algılarını ve duygularını. Başkalarını mutlu etmek ve her şeyi kontrol altında tutmak onların işidir. Başkaları için vardırlar ama görünürde hiçbir şeye ihtiyaçları yoktur. Yardımın yan ürünü olarak birazcık sıcaklık ve yakınlık görürler; bir avantajla, bunun için rica etmelerine gerek yoktur.

Co-Bağımlılığına, başkalarıyla ilgilenmeyle kendi duygularından uzaklaşmak iyi bir örnektir:

> Bir hasta gruptan ayrıldı. Seansta çok acı veren bir konuyla karşılaştığı için çok üzgündü. Aslında teselliye ihtiyacı vardı, birine yaslanmayı ve ağlamayı ve yakınlığı hissetmeyi isterdi. Destek ve teselli istemek ona çok zor geldiği için acısıyla yalnız kaldı. Bir anda dinlenme odasında ağlayan grup arkadaşını gördü ve hemen onun yanına koştu, kolları arasına aldı ve ne olduğunu sordu. İlgili bir şekilde dinledi, onu teselli etti, tavsiyeler verdi ve tamamıyla ötekiyleydi.

> Kendi duygularını artık neredeyse hiç hissetmiyordu. Yardımcı tutumuyla tekrar güç ve kuvvet almıştı ve ötekini kollarına aldığında dolaylı olarak biraz sıcaklık da gördü. Kendi teselli ve destek arzusu ise gerçekleşmiyordu.
>
> Çünkü tecrübeye göre onun birini kollarına alıp teselli etmesiyle kendisinin kucaklanması ve teselli edilmesi farklı bir şeydir. İkinci durumda kabul eden odur, kendini bırakabilir ve geçici olarak sorumluluğu başkasına bırakabilir. İlk durumda o aktif ve sorumlu olandır. Yani sahte özbenliğinin yararına (güçlü olmak, başkalarına yardım etmek, sorumlu olmak) gerçek özbenlikle (destek ve teselli arzusu) temastan vazgeçtiği anlamına gelir.

Başkalarına yardım etmek özverili ve asil görünür, ama abartılı durumlarda hasta edebilir: Co-bağımlılığı, psikosomatik rahatsızlıklara, depresyonlara ve başarısızlık durumlarına sebep olabilen bir bağımlılık türüdür. Sadece alkolikler, yeme bağımlıları ve diğer bağımlılar hayatlarını tehlikeye atmıyor, aynı zamanda Co-Bağımlıları da atıyorlar.

Özdeğer eksiliği olan kadınların Co-Bağımlılık yapısı şu şekildedir: "Ötekilerine yardım etmeyi tercih eder ve güçlü olan ben olurum. Böylece desteğe ihtiyacım olduğunu kendime itiraf etmek zorunda değilim." Bu, büyüklenmecilikte bahsettiğim aynı düşünce tarzı ve tutumdur.

İlişki bağımlılığına adım kısadır: Kadın, onunla yaşam içeriğini bulmak için veya özdeğer duygusunu güçlendirmek için bir partnere muhtaç ise o zaman kadın ona ve ona olan ilişkisine bağımlıdır. Üstelik kurtarabileceği güçsüz, yardıma muhtaç bir adam araması[25] veya sayesinde değerinin artacağı harika, mükemmel birini araması önemli değildir. Bu sebepten dolayı Schaef kitabı *Yakınlıktan Kaçış*'ta uzun zaman Co-Bağımlılığı olarak adlandırılan şeyin ilişki bağımlılığı olup olmadığı sorusunu sorar. Çünkü birçok Co-bağımlısı ilişki bağımlısıdır da.

İlişki bağımlılığında bağımlılığın iki şekli vardır: Biri, insanın

genel olarak bir ilişkiye bağımlı olması, diğeri de belirli bir ilişkiye bağımlı olmasıdır. İlk durumda mutlaka bir ilişkiye sahip olmak önemlidir. İlişki bağımlısı olan erkekler kadınsız yaşayamayacaklarına inanırlar ve kadınlar da erkek olmadan kimliklerinin olmayacağına[26] ve değersiz olduklarına inanırlar.

İlişki bağımlıları için aşk her zaman acı demektir. Şimdiye kadar hiç veya çok az memnun edici ilişkiler yaşadılar, çünkü bizzat kendileriyle birlikte ilişkiye getirdikleri hatta çözümünü partnerden bekledikleri birçok sorunları vardır. Erkek, kadınları kendi ebeveynleri tarafından sevilmediği kadar sevmeli, kadının özdeğer duygusunu güçlendirmeli, onu mutlu etmeli, yapmalı, yapmalı, yapmalı. Erkeği eşdeğer ve eşit haklara sahip bir partner olarak görmede ve karşı davranış geliştirmekte zorlanırlar, bunun yerine onu kendi görüşlerine göre değiştirmeye çalışırlar. Aynı zamanda erkeği bırakamazlar, yapışırlar, kendilerini onda kaybederler, ama gerçekte hiçbir zaman ona yakınlaşmazlar. Almak için verirler fakat yakın bir ilişkiye yanaşmazlar. İlişkilerde yaptıkları ve kendilerini bunu yaparken hissettikleri, narsist ilişki modeli olarak anlattığım şeye çok benziyor. Narsist ilişki modeliyle aşk ve ilişki bağımlılığının iyi anlatılabileceğini düşünüyorum.

Bulimia hastası bir kadın olan Marlene ilişki bağımlılığını şu şekilde açıklar:

> Şu şıralar herhalde esaslı bir bağımlılık, ilişki bağımlılığı çekiyorum. Bir adam var, bana iyi gelmediğini biliyorum ama buna rağmen beni çekiyor. Bilindik oyun: Beni harika bulması için yapmam gerektiğine inandığım gibi bağımlı davranıyorum. Böyle kendimden uzak yaşamak çok yorucu.
>
> Onu sorgulamak için çok az gücüm var. Başka kimsenin kalmadığı ve bu erkekten vazgeçmemem gerektiği korkusunu belki de bilinçsizce hâlâ taşıyorum ve tam da bu vazgeçmeme yüzünden başka erkeklere yaklaşmamı engelliyorum. Kötü olan ise çok şey bilmem ve buna rağmen esrarlı bir şekilde tekrar tekrar aynı davranmamdır.

Bir kadın ilişkiye veya bir erkeğe bağımlı olabileceği gibi cinselliğe de bağımlı olabilir. Bundan düşkünlük anlamı çıkar: "seksle aşırı meşguliyet, her şeyin ve herkesin seksle ilişkilendirilmesi ve tüm algılar ve ilişkilerin cinsel ışık altında görülmesi"[27]. Seks bağımlısı erkek veya kadın tatmin edici, iyi ilişkiler sürdürmez, aksine yıkıcı ve hastalıklı ilişkiler yaşar. Bu ilişkide bağımlı kişi partnerini baskıcı cinsel ihtiyaçlarının objesi yapar. "İlişki, cinsel eylemlerin icrasıyla sınırlıdır."[28] Bu kitapta bahsedilen kadınlar için seks bağımlılığının belli perspektifleri söz konusudur: İlişkilerin cinselleştirilmesi ki buna göre beğenilen bir adam hemen olası cinsel partner olarak görülür; mecburi aşık olunur; özellikle erotik- flört tarzında erkeklerle temasa geçilir; aşk, ilgi ve fedakarlıkla ilgisi olan her şey cinsellikle yaşanır; yakınlık ihtiyaçları cinsellikle tatmin edilmeye çalışılır ama aynı zamanda da buna karşı konur. İkisinin arasındaki temas öncelikle cinsellikle gerçekleşir, cinsellik bu şekilde ilgi için bir araç olur. Fakat çoğunlukla cinsel tatmin bile olmaz.

Depresif keyifsizlikten, psikosomatik rahatsızlıklardan ve partner sorunlarından dolayı terapiye gelen eski bir hasta olan Beate şunları söylüyor:

> Cinsellik konusuyla derinlemesine ilgilenerek son beraberliğimde sürekli cinselliği suistimal ettiğimi gördüm. Yakınlık ve sıcaklık arayışında çoğunlukla cinsellikle yetindim. Başka hiçbir şey elde edemeyecek korkusuyla en azından cinselliğe sahiptim. Şu slogana göre: Cinsellik hiçbir şey olmamasından iyidir. Üstelik kendimi değersizleştirdim.

Beate'nin anlattığı şey özdeğer bozukluğu ve ilişki bozukluğu olan birçok kadına uyar: Gerçek yakınlığa izin verme yetersizliğinden ve duyguları ifade etme utancından dolayı kendilerini çok büyük bir ifşadan korumak için cinsel yakınlık ve samimiyetle[29] duygusal yakınlığı telafi ederler. Duygusal arzuları ve ihtiyaçları ifşa etmek ve kendini ötekine duygusal olarak teslim etmeyi riske etmek cinsel

yakınlık oluşturmaktan daha tehlikeli ve samimi görünür. Cinsellik, kendini duygusal olarak tehlike altında hissetmeden bir partnerle yakınlaşmaya izin verme imkânı sağlar. Cinsel yakınlığın gerçek samimiyeti engelleyebileceği görünüşe göre bir paradokstur.

Aşk ilişkisinin bu şeklinde kadınlar erkeklerle az rastlanırlık ve sorunsuzluk cazibesiyle şekillenmiş olan bir çeşit pazar ilişkisi yaşarlar. Genellikle kendilerine ilişki yükümlülüklerine yanaşmak istemeyen, bağlanmaktan korkan erkekler ararlar. Bu şekilde kadınlar kendi bağlanma korkularıyla yüzleşmezler ve buna rağmen kadın olarak kabul görülme ve onaylanma elde ederler. Partner fethedildiğinde ilişki biter, çünkü o zaman coşkunluk etkisini kaybeder ve partnerin eşsizliği daha gerçekçi bir bakış açısıyla yer değiştirir.

Söz konusu kişi zorunlu cinsel macera arayışında olduğunda, ona ihtiyacı olduğunda ve onsuz yaşayamadığında davranış bağımlı hale gelir. Aynı zamanda şu hallerde de bağımlılık söz konusudur: Birbirlerini cinsel olarak istismar edeceklerini bilmesine rağmen çekici bir erkekle temasta hayır diyemediğinde. Cazibeli, arzulanan bir kadın olduğunu kendine ispatlamak için zorunlu olarak erkeklerle yattığında. Cinsellik en önemli ihtiyaç haline geldiğinde ve bu eğlenceye, coşkunluğa ihtiyaç duyduğunda. Yalnızlık duygularını seksle yok etmek istediğinde. İyi niyetine rağmen hep devam ettiğinde. Ve davranışını artık kontrol edemediğinde, yani başkasının yardımı olmadan duramadığında.[30]

Bağımlılık karakteri, olabilecek zararların (hastalıklar, duygusal zarar vs.) bilinmesine rağmen davranışın zorunlu tekrarlanmasında kendini gösterir. Ertesi gün zevkin yerine sarhoşluk sonrası baş ağrısı geçer. Coşkunluktan sonra ayılma, ayrılık ve acı gelir. İlişkiden geriye boş bir duygu, hayal kırıklığı ve ruhsal yaralanmadan başka bir şey kalmaz. Bu tür ilişkilerde yaşanan kişisel alçalmadan dolayı genellikle suçluluk duyguları ortaya çıkar.

Bağımlı ilişkilerin bir dördüncü şekli romantik aşk ilişkilerine bağımlılık[31] denilen şeydir. Romantik aşk ilişkisine bağımlı insanlar,

aslında hiç ilgi duymadıkları gerçek partnerlerden daha çok ilişkilerin ve insanların illüzyonuyla yaşarlar. Onlar için masal prensleri sadece bir hayal değil aynı zamanda gerçektir. Onun var olduğuna ve bir gün geleceğine kesin inanırlar. "Beni kurtaracak beyaz atlı prens", hastalarımdan birçoğu için gerçek bir düştür.

Uyuyan güzel masalı da romantik aşk ilişkisi bağımlılığına bir tasvir olabilir: Prens dikenli çalıyla mücadele ederek geçer, hatta prensesi uyandırmak için hayatını tehlikeye atar. Hayatlarının ancak ideal bir erkekle başlayabileceğine inanan ne kadar çok kadın var. Aşk ve mutlu bir ilişki hayalleri romantizmle güzelleştirilmiştir ve gerçekten çok aşk filmlerindeki ilişkilere benzerler. Hayal edilen erkekle gerçekte var olan erkekten daha yoğun temastadır, çünkü gerçek olan erkek asla hayalindeki erkek kadar büyüleyici olamaz. Erkeği gerçekten tanıdığında hayal kırıklığı olur. Partnerin idealleştirilmesi düşünüldüğünde dişi narsistlerin de büyük ölçüde romantik aşk ilişkisi bağımlısı olduğuna inanıyorum. Bu sayede erkeğe, gerçekte hiç sahip olmadığı harika özellikler yüklenir.

Bağımlılığın bu dört şekli muhtemelen nadiren birbirinden net ayrılır ve birçok yerde kesişirler. İlişki bozukluklarının bağımlı bir karaktere bürünebileceğini gösterirler.

IV.
Terapi, Kendine Yardım ve Benliğin İyileşmesi

Değişimin 7 Adımı

Dişi narsist bir yapının iyileşme sürecinin ana motifi olarak başta da bahsedilen Pamuk Prenses masalını seçiyorum, çünkü etkileyici bir şekilde bir kadını yeni bir özgüvene götüren yolu anlatıyor. Pamuk Prenses özellikle büyüklenmecilik kısmını vurguladığı için aşağılık duygusunun üstesinden gelmek için ek olarak kül kedisinden sahneler seçiyorum.

Pamuk Prenses masalının sübjektif yorumlanması, benim burada anlattığım gibi, iki karşılıktan hareket eder: birinde figürler ve durumlar bizim parçalarımızdır. Böylece iki kraliçe sahte benliğin iki yönünü temsil eder ki buna karşın Pamuk Prenses gerçek özbenlik için bir semboldür.

İkinci karşılık gerçek katılımcı figürlerle ilgilidir. Pamuk Prenses çocuğa, sahte benlik anneye karşılık gelir. İkisinin arasındaki karşılıklı ilişki, anne ve çocuk arasındaki narsist gelişim çerçevesinde mevcut olan sorunları büyük ölçüde gösterir.

Masalın soruları şunlardır: Gerçek benlik sahte benliğe karşı nasıl üstün gelebilir? Ebeveynlerin direktiflerine sürekli uymak yerine otonomiye ve kendi kararını verme yoluna gitmek için Pamuk Prenses kendini kraliçeden nasıl sınırlandırabilir? Kendini engelleyen değerler ve normlardan, emir ve yasaklardan kurtulmak için ve kendi duygularını ve ihtiyaçlarını bulmak için bugünkü yetişkin kadının neye ihtiyacı vardır? Kendine, gerçek özbenliğine ulaşmak için ve sahte benliğin engelleyici etkisinden kurtulmak için hangi olgunlaşma adımları gereklidir?

Terapide, masalda duyduğumuz değişimin adımlarını yeniden görebiliriz: Gerçek özbenliğin karşı koyma şekilleri olarak büyük-

lenmeciliğin ve aşağılık duygusunun farkına varılması; iç boşluk ve ölmüş olma duygularıyla bağlantılı olarak (cam tabut) kendi kimliğinin adım adım keşfinde ve teşkilinde baştan çıkarmalar ve kötü duruma düşmeler (kemer, tarak, elma); gerçek bir ilişki becerisini geliştirme (evlilik) ve sahte özbenlik hâkimiyetinin ölümü (kızgın ayakkabılar).

Pamuk Prenses, değişimin ve değişikliğin masalıdır. Terapide de gördüğümüz yedi olgunlaşma adımı yeni bir bilince götürür. Bunlar şu şekilde açıklanabilir:

1. *Sahte benlikten vazgeçme:* İdeal resimle daha doğrusu maskeyle gerçek benlik arasındaki iç mücadele bazen ölüm kalım savaşıdır. Sahte özbenlik gerçek benliği kontrol eder, onu bastırır ve onu zorla susturmak ister. Pamuk Prensesin öldürülmesi gereken anda, acının en yoğun noktasında o geri çekilir, mücadeleden vazgeçer ve bilinmezliğe yol alır.
2. *Korku ve güvensizlikle yüzleşme*: Gerçek benliğe giden yol bilinçsizliğin sembolü olarak ormandan geçer. Onda "vahşi hayvanlarımızla" karşılaşırız, bilinmeyen, korkutucu yönlerimizle karşılaşırız. Fakat bunların bilinçli bir şekilde farkına varır varmaz ve onlarla mücadele eder etmez tehlikesini yitirirler.
3. *İyileştirici yer ve iç yardımcılar*: Narsist yapılı insanların güven kazandıkları ve ötekiyle ilişki kurabildikleri yerde iyileşme gerçekleşir. Bu yer neresi olursa olsun iyileşme ilişkide gerçekleşir. İç yardımcılar, bizi desteklemeye, bize teselli vermeye ve duygusal dengemizi düzeltmeye yarar.
4. *Baştan çıkarmalar:* Gerçek benlikle gittikçe artan temasa rağmen sürekli büyüklenmecilik tarafından baştan çıkarılmalara yenik düşeriz. Mükemmel düşünmeye ve davranışa dönüş kötü sonuçlar doğurabilir ve iç dengemizi bozar.
5. *Yeni canlılık*: Gerçek benliğin ömür boyu bölünmesi iç boşalmaya ve cansızlığa sebep olur. İyileşmemiz için sorumluluğu

üstlenerek (tabut yere düşer) ve kendimizi "ruh zehrimizden" kurtararak hayata döneriz ve canlılığımızı hissederiz.

6. *İlişki kurabilme:* Sömürücü ilişkilere girmek yerine, ki bu ilişkilerde öteki kendi benliğini yüceltmeye yarar, artık ötekiyle ilişkiye girilmesi ve karşılıklı olarak yakınlık ve aşk yaşanması söz konusudur.
7. *Büyüklenmecilik ölene kadar dans eder:* Gerçek benlik büyüklenmecilikten üstünde olduğunda ve aşağılık duygusu da uyum sağladığında iç huzur gelir.

Bu yedi olgunlaşma adımlarıyla terapi sürecini netleştirmek istiyorum. Bunun için masalın uygun bölümlerini yorumlayacağım.

> Kısa bir süre sonra bir kızı oldu. Kar gibi beyazdı, kan gibi kırmızıydı ve abanoz gibi siyah saçlıydı. Bu yüzden Pamuk Prenses adını aldı. Çocuk doğar doğmaz kraliçe öldü.

Çocuk için bir resim çizilir ve o bu resme uyar. Bir resme uymayla birlikte narsist kişisel gelişimin dramı başlar. Bunu daha önce *Çocuk belli bir resme uymak zorundaysa* bölümünde ayrıntılı bir şekilde anlatmıştım.

Bu dinamizmin iç yüzünü annenin/ebeveynlerin çaresizliği oluşturur. İdeal kız evlatlarında kendi sorunlu durumlarının çözümünü görürler: Bunlar ister depresyon, bağımlılık hastalıkları olsun, ister kendi narsist eksiklikleri veya evlilik sorunları.

Pamuk Prenses, annenin düşündüğü resim gibidir veya en azından resme uyacak duruma gelmiştir. Annenin ölümüyle anne şefkatini kaybeder, artık korunmuyor ve uygun karşılık görmüyor. Bu anne kaybını sembolik olarak da görebiliriz, anne bedensel olarak var ama duygusal olarak yok. Çocuk annesi tarafından olduğu gibi algılanmayıp da olması istendiği gibi görülürse çocuk kendini terk edilmiş ve annesiz hissedecektir. Çünkü insanın görülmeyi istemesi yaşam temelini ve hakkını geliştirmek için temel ihtiyacıdır. Buber

bunu kendi dilinde şöyle açıklar: "İnsan gizlice ve çekinerek Var olma hakkına bir Evet arar."[1]

Bu Evet olmadan olduğumuz gibi olabilmek için en azından bize katlanılması için rol yapacağız ve uyum sağlayacağız.

Sahte benlikten vazgeçme

Bir yıl zarfında kral başka bir kadınla evlenmiş. Güzel bir kadınmış, ama kibirli ve küstahmış ve güzellik konusunda başkasının ondan daha üstün olmasına dayanamıyormuş. Eşi benzeri olmayan bir aynası varmış, karşısına geçip baktığında şöyle dermiş:

"Ayna ,ayna, söyle bana, en güzel kim bu dünyada?"

Bunun üzerine ayna cevap verirmiş: "Dünyanın en güzeli sizsiniz kraliçem."

Kraliçe memnunmuş, çünkü aynanın doğruyu söylediğini biliyormuş.

Pamuk Prenses ise büyüyor ve gittikçe güzelleşiyormuş ve yedi yaşına geldiğinde duru bir güzelliğe sahip olmuş. Kraliçeden daha güzelmiş. Günün birinde aynaya sorduğunda:

"Ayna, ayna, söyle bana, en güzel kim bu dünyada?" Ayna: "En güzel sizsiniz, ama Pamuk Prenses sizden bin kat daha güzel" demiş.

O anda kraliçe korkmuş ve çok kıskanmış. Pamuk Prensese baktığı anda kalbi kinle doluyor ve kızdan nefret ediyormuş. Kıskançlık ve kibir kalbinde gittikçe büyümüş ve artık huzuru kalmamış.

Bir avcı çağırmış ve ona şöyle demiş: "Çocuğu ormana götür, onu artık görmek istemiyorum. Öldür onu ve kanıt olarak bana kalbiyle ciğerini getir. Avcı söyleneni yapmış ve küçük kızı dışarı götürmüş. Bıçağını çıkarıp

Pamuk Prensesin kalbine saplamak istediğinde kız ağlamaya başlamış ve şöyle demiş: "Avcı, beni öldürme; vahşi ormana giderim ve bir daha hiç eve dönmem." Çok güzel olduğu için avcı ona acımış ve şöyle demiş: " Hadi git, zavallı çocuk." İçinden " Vahşi hayvanlar seni yakında yer" diye düşünmüş, ama yine de hafiflemiş, çünkü

onu öldürmesine gerek kalmamış. Bir yaban domuz yavrusu bulup kesmiş, ciğerini çıkararak kanıt olarak kraliçeye götürmüş. Aşçı ciğeri tuzda pişirmiş ve kötü kalpli kadın bunu yemiş Yerken de Pamuk Prensesin kalbiyle ciğerini yediğini düşünmüş.

Masalda, dişi narsist yapılı bir kadının içinde cereyan eden bir mücadeleye rastlıyoruz. Pamuk Prensesin annesinin ölümüyle, yani aşağılık bölümü için bir sembol olan Birinci Kraliçe'nin ölümüyle (ruh kışı, yalnızlık, depresyon, abanoz çerçevesi)[2] büyüklenmeciliğe ani bir değişim olur, İkinci Kraliçe. Bu ani değişim dikey bölmenin psikolojik mekanizmasını simgeler. Bu, insanların kendilerini ya aşağılık ya da mükemmel hissetmeleri anlamına gelir. Bir duygudan diğerine geçiş birkaç saniye içinde olabilir. Kadın kendini harika bulur ve birisi şunu derse: "İyi görünüyorsun, kilo mu aldın?", o anda büyüklenmecilik yerle bir olur ve kadın sadece "kilo aldın" kısmını duyar. Kendini değersizleştirmeye başlar, aşağılık bölümüne özgü bir şekilde kendini şişman, çirkin ve kötü hisseder. Tersine övülür ve çok önemsenirse kendini değerli bulur ve mükemmel hisseder.

Tüm çabası en güzel ve en muhteşem olmak olan ikinci kraliçe (üvey anne) mağrur, kibirli, kıskanç ve kendini beğenmiş bir kadındır. "Ayna, ayna, söyle bana, en güzel kim bu dünyada?" sözü narsist aynalama isteğini dile getirmektir. Büyüklenmecilik bölümünün bir parçası olan en güzel, en büyük, en iyi, en mükemmel, en kusursuz olmak ister. Bununla, sadece özel olduğunda sevileceğine ve kusursuzlukla ve mükemmellikle var olma hakkına sahip olabileceği düşüncesi bağlıdır. Onun için güzel, iyi ve kusursuz olmak önemli değildir, aksine en güzeli, en iyisi ve en kusursuzu olmak zorundadır. Ve bu tabi ki olamaz çünkü her zaman aynı derecede güzeller veya daha güzelleri vardır. Bu yüzden bu istek gerçekleştirilemezdir. Ayrıca sadece kendi resminin sevildiğine inanır, yani sahte benliğiyle sergilediği şeyin. Narsist kadının, dış görünüşünün ve mükemmel olmasının aşkı veya reddedilmeyi belirlediğine inanması gibi.

Dram, hiç yalan söylemeyen aynanın sözüyle başlar: "En güzel

sizsiniz kraliçem, ama Pamuk Prenses sizden bin kat daha güzel." En güzel olmadığını duyduğu anda kendisi ve Pamuk Prenses arasındaki, yani sahte ve gerçek benlik arasındaki korkunç mücadele başlar. Pamuk Prensesin güzelliğinden bahsedildiğinde sadece dış görünüşüyle ilgili düşünmeye meyilliyiz. Belki bu tür ifadelerle küçük kız çocuklarına bir kadın için güzelliğin en önemli özellik olduğu gösteriliyor, çünkü birçok masalda güzel olmak önemlidir. Bu mesajın yanlış anlaşılması sahte benliği besler. Zira çocuklar masalları harfiyen alırlar, temelinde yatan anlamı sezgisel olarak kavrasalar bile. Pamuk Prensesin gerçek özbenliği temsil ettiğinden yola çıkarsak güzellik, güzel görünmekten daha çok şey ifade eder. Dış görünüşten kısmen bağımsız olan iç güzellikle eşdeğerdir. İçtenlikte, sevmeyi bilmekte, duyarlılıkta, Kendi-Tarafını-Tutmakta, Kendisiyle-Temas-Halinde-Olmakta, ilişki yeteneğinde ve başka birçok şeyde kendini gösterir. Her kadın kendini iyi hissettiğinde, memnun olduğunda veya aşık olduğunda güzelleşeceği fenomenini bilir. Kendisiyle ve çevresiyle ahenkli yaşarsa etrafına olumlu bir şey yayar. Bu güzelliğin sırrıdır. Ve sahte benlik algılamasını tehdit eder, çünkü sahte benlik sadece dış güzelliğe yoğunlaşır. Bu düşünce tarzında kusursuz görüntü daha önemlidir, çünkü kadın doğal güzelliğine güvendiğinde yeterince güzel ve çekici olmadığından korkar.

Masal araştırmacısı Röhrich'in görüşüne göre masaldaki güzellikle genellikle aşk kastedilir. Pamuk Prenses kendini olduğu gibi sevdiği için güzeldir. Narsist insanlarda esas konu, dış güzellikle dengelenmesi gereken eksik kendini sevmedir.

Çok güzel, genç, çok düzgün, zayıf, endamlı bir danışanım terapiyi yarıda bırakmak zorunda kaldı, çünkü bulimia semptomundan vazgeçemiyordu: "Kilo alırsam bu bir facia olur, çünkü sadece bu bedenim var." O zamanki anda bedeninin dışında güzel bulduğu, hoşlandığı veya değerli bulduğu bir şey görmeyi başaramamıştı. Ne nitelikler ne de beceriler ince bir ideal bedenin öneminin yerini hiçbir şekilde alamıyordu. Çünkü onda eksik olan şey kendine olan sevgiydi.

İkinci kraliçenin (büyüklenmecilik) ve Pamuk Prensesin (gerçek benlik) arasındaki iç diyalog şu şekildedir: "İstediğim gibi olursan seni severim. Otonom ve kendi iç güzelliğinle olduğun gibi olursan seni öldürürüm." Çünkü bu güzellik onu tehdit eder ve bu sebepten onu her zaman bastırmak zorundadır. Onlar gibi kibirli insanlar yoğun narsist incinmeyle üzülürler: "Kıskançlık ve kibir kalbinde gittikçe büyüyordu." Pamuk Prensesin güzelliğini, onu öldürme emrini verecek kadar çok kıskanır. Öldürücü öfkesi hayal kırıklığından kaynaklanır ve öldürme isteğini doğurur. Günlük hayatta bu durumu gerçek özbenliğini öldüren kadınlarda görürüz, çünkü beğenilmek için çekiciliğin ve zekânın, içtenlikten ve sevmeyi bilmekten daha önemli olduğunu düşünürler. Başka insanlarla iletişimde de kıskançlığını ve nefretini uyandıran özelliğe ve beceriye sahip bu insanları reddetmeye ve def etmeye meyillidirler. En iyisi olmamak ve ötekilerini kendi becerilerinde kendisiyle eşit görmeyi kabul etmek onlar için en zor olan şeydir.

Masalın bu ilk bölümü aynı zamanda daha sonraki narsist bir kadının çocukluk durumunu gösterir: Kız, annenin istediği gibi olmalı, bağımsız olamaz. Pamuk Prensesin otonomiye giden yolu kovularak ve avcı tarafından öldürülmesi istenerek öldürücü bir terk edilmişlik depresyonuyla başlar. Ya ölecek ya da bilinmeyene gidecek. Görünüşte çaresiz gibi görünen duruma rağmen yaşamayı tercih eder ve tüm tehlikelere (karanlık orman, vahşi hayvanlar) göğüs germeye hazırdır. "Avcı, beni öldürme; vahşi ormana giderim ve bir daha hiç eve dönmem."

Bu nokta hem masalın hem de terapinin devamı için önemlidir. Çünkü burada, kişiyi bağımlılıktan, depresyondan, büyüklenmecilikten ve hastalıktan çıkaracak olan yeni, bilinmeyen ve korkutucu bir yola girme kararı verilir. Ancak bu sayede değişim olabilir.

Bu nokta dip nokta olarak adlandırılır. Bu kavram ilk olarak anonim alkolikler programında[3] çıkmıştır ve bağımlı bir insanın hayatında artık ne yapacağını bilmediği bir anı belirtir. Böyle devam etti-

ğinde ya mahvolacağı ya da bırakıp yeni bir yola gireceği son noktaya gelmiştir. Dip nokta olayları bağımlılık hastalıklarıyla sınırlı değildir, bilakis zor duruma düşüren insanların tüm kriz durumlarıyla ilgilidir ve bu yüzden değiştirilmelidirler. Hayatını veya ruhsal sağlığını bozmadan şimdiye kadarki gibi yaşamaya devam edememe bilince yerleşirler. "Her şeyi olduğu gibi bırakmak için birçok neden var, bir şeyleri değiştirmek için ise tek bir sebep vardır: Artık dayanamıyorsundur."[4]

Narsist kadın da gittikçe canlılığından ve sağlığından kendini mahrum bırakır ve duygularına ve ruhsal derinliğine bağlantıyı gittikçe kaybetmeye başlar. Bunu dönüş işareti olarak ciddiye almak yerine ortaya çıkan eksiklik yanlış yöntemlerle doldurulmaya çalışılır. Acı baskısı değişiklik korkusundan daha büyük ise değişim gerçekleşir. Ancak acılar dayanılmaz olduğunda tepki verdiğimizi ve eski alışkanlıklarımızı bıraktığımızı hepimiz biliyoruz. Önce eski yöntemlerle yeni çözümler bulmaya çalışırız. Ancak bu başarılı olmadığında vazgeçmeye mecbur kalırız.

A- Programda Bırakmak ilk adımdır ve Vazgeçmek denir. Bizi sürekli çelişkimize ve hastalığımıza sürükleyen ve uzun vadede mahveden eski mekanizmalardan vazgeçilir. Vazgeçme şu anlama da gelir: Bu şekilde yaşamaya devam edemem, hayattan daha çok şey istiyorum, mutlu olmak istiyorum ve artık acı çekmek istemiyorum. Vazgeçme sürecinde durumun üstesinden gelemeyeceğimizi ve daha fazla didinmeyle ilerleyemeyeceğimizi hissederiz. Mücadeleye son verdiğimizde yok olmayacağımızı bilakis henüz bilmediğimiz yeni, olumlu yolların açıldığını görürüz. Bu yüzden Vazgeçme, bir gruba, başka insanlara, hayata, kadere veya A-Programda da söylendiği gibi hangisi olursa olsun yüksek güce güvenmek anlamına da gelir. Vazgeçtiğimde eski yöntemlerle her şeyi hâlâ kontrol altında tutmaktan ve bir sürü güçlüğü alt edebilme düşüncesinden vazgeçerim.

Vazgeçme anında yeni bir şeyin başarılabileceği inancından başka bir şey kalmaz. Nasıl, ne zaman ve gerçek mi değil mi bilmiyoruz.

Ve işte bu belirsizlik Vazgeçmenin ve aynı zamanda yeni yolun nasıl görüneceğine dair eksik düşüncenin bir parçasıdır. Bu yolu bulmak ise ikinci adımdır, bu da Vazgeçmenin peşi sıra olmak zorundadır.

Kendi narsist büyüklenmeciliğinden Vazgeçmeyi Brigitte şu şekilde anlatıyor:

> Bir baraj yıkılmış gibiydi: Acı, utanç, aşağılık duyguları ve sıkıntı olarak biriken her şeyin benden boşalmasına daha fazla karşı koyamıyordum. İçimde her şey acıyordu ve ağladıkça ağlıyordum. Hayatım bana öyle boş geliyordu ki, kendimi öyle yanlış buluyordum ve mesleki görüntüm öyle kaskatı geliyordu ki. Bir defasında iç gerginliklerim arttı. O an pencereye çıktım, camı açtım ve atlamak istedim. "Artık yaşamak istemiyorum! Artık yaşamak istemiyorum!" Çatının altında durup karanlık geceye bakarak bağırdım. Fakat içimde bir ses aslında sadece hayatımın şimdiye kadarki kısımlarını öldürmek istediğimi söylüyordu. Atlamak yerine bir kız arkadaşıma gittim. Onda ağladım ve şöyle dedim: "Ben zannettiğin kişi değilim, iki tane Brigitte var." Sonra ona diğer Brigitte'ten bahsettim, özgüven ve bağımsızlık görüntümün arkasında tamamen saklanmış olan Brigitte'ten. Çok yorulmuş ve güçsüzdüm, dirençsizdim, sadece sözde özgüvenimin nasıl eriyip gittiğini ve geriye nasıl yaralı, yorgun, güçsüz Brigitte'nin kaldığını hissediyordum, ama şu anda kendini iyi hissediyordum.
>
> Hayatımda değişim süreci böyle başladı. O zamanki duyguları, yorgunluğu ve sarsıntıyı çok iyi hatırlıyorum; nasıl ki bir bina patlatılmasından sonra moloz ve taş yığınlarına dönüşüyorsa ve patlama sesinin geçmesi için uzun bir süre geçiyorsa, her yer toz duman oluyorsa, enkaza dönüşüyorsa ve kulaklardaki bu patlama sesinin geçmesi için zamana gerek varsa,,bu sarsılma da tüm vücudumdaydı.
>
> Sadece kız arkadaşımın güveninden yaşadığım hissine kapılmıştım: "Kim veya gerçekte nasıl olduğumu artık bildiğine göre bana ne olacak?" Bunun üzerine terapi almaya karar verdim. Bu aslında yeni yolumda ikinci adımımdı. Vazgeçmeden sonra diğer Brigitte ortaya çıkmıştı, o anda benim için geleceğe ait yeni bir perspektif ortaya

çıktı: Diğer Brigitte'in yaşayabilmesinin mümkün olduğu bir yerde terapi görme fırsatım olacaktı. Kız arkadaşım beni kollarına aldı ve şöyle dedi: "Her şey düzelecek" ve olduğum gibi kabul gördüğümü hissettim. Cümleyi emdim ve içime çektim ve buna inandım.

Brigitte gibi benzer bir durumdaysanız belki siz de çaresizlikle ve intihar düşüncesiyle acı çekiyorsunuzdur. Sadece sıkıntınızı görürsünüz, tükendiğinizi ve şimdiye kadarki yaşam konseptinizin çaresizliğini hissedersiniz. Kendinizi tükenmiş, çaresiz, terk edilmiş, sarsılmış hissedersiniz ve sıkıntınıza bir son vermek istersiniz. Bu tür düşünceleriniz daha önceden de var mıydı? Belki de somut bir şekilde kendinizi nasıl öldüreceğinizi düşündünüz? Durun ve bu yolun gerçekten bir çözüm olmadığının farkına varın. Bunu yaparak size verilen en değerli şeyi sonlandırırsınız, yani hayatınızı. Istırabınızdan bununla kurtulacağınız da belli değildir. En iyisi burada dünyada, şu anda bir çözüm arayın. En azından kendinize bu şansı verin. Kendinize başvuracak bir yer arayın ve Brigitte gibi, yardım alarak ve destekle yeni, yaşmaya değer bir şey inşa etmek için binayı yıkma cesaretiniz olsun. Neden siz de başaramayasınız?

Brigitte'in örneği sahte özbenlikten vazgeçmedir, gerçek özbenlikle teması sağlayan görünümden vazgeçmedir. Yenisinin inşa edilmesi için ilk önce eski bina çökmelidir. Kişiyi görülebilir yapmak için görünüm parçalanmalıdır. "Öl ve Ol" prensibidir: Bir şeyden vazgeçtiğimizde ancak yeni bir şey kazanabiliriz. Ve bu vazgeçme içsel sıkıntının ve çaresizliğin dayanılmaz olduğu bir anda olur. O anda çevrenizde samimi insanların olması faydalı olur; size neler olduğunu anlayan ve kendinizi gerçekten onlara gösterebileceğiniz insanların. Özellikle narsist insanlar için başkalarından yardım isteme hareketi her şeyi tek başına başarma zaferinden ve başkalarına ihtiyaç duymama gururundan vazgeçmedir.

Her hastalık gibi dişi narsist rahatsızlığı da yeni anlayış ve davranışlara ulaşma şansını içerir. İç zayıflıkla daha şiddetli bir şekilde savaşmak değildir önemli olan, bilakis kendin için bir şey yapmaya

başlamak önemlidir. Bu, hastalığın kabul edilmesiyle ve kendi hayatının anlamını sorgulamasıyla olur. Yok edilmesi gereken düşman hastalık değil bilakis hayat yalanıdır ve kendine, hayata ve insanlara olan yanlış tutum değiştirilmelidir.

Bu değişim terapiyle, kendi kendine yardım gruplarıyla, arkadaşların yardımıyla, günlük hayatın işleriyle uğraşmayla ve birlikte yaşanılan insanlarla olur. Yollar çok çeşitlidir ve hangisinin doğru olduğuna dair bir reçete yoktur. Ben Gestalt terapisinin babası olan Perl'in görüşüne katılıyorum: terapi sadece hastalara uygulanamayacak kadar çok değerlidir, der. Bir kadının maruz kaldığı kişilik değersizleştirilmesi çok şiddetli ise kendi kendine yardımın yanı sıra profesyonel yardım almaktan da çekinmemelidir[5].

Korku ve güvensizlikle yüzleşme

Kendiyle ilgilenme süreci, bilinmeyen ve tehlikeli yönlerimizden korkularla ve bilinmeyen bir alana girdiğimiz için güvensizliklerle ilintilidir. Bu genellikle yalnızlık depresyonuyla, tek başına olma ve hiçbir yardım alamama duygusuyla bağlantılıdır.

Bunu sembolik olarak masalda görürüz:

> Zavallı çocuk ormanda yapayalnız kalmış. Öyle korkuyormuş ki ağaçtaki yapraklara bakıyormuş ve ne yapacağını bilmiyormuş. Koşmaya başlamış, sivri taşların ve dikenlerin üzerinden geçmiş, vahşi hayvanlar yanından geçiyormuş, ama ona hiçbir şey yapmıyorlarmış. Ayaklarının gidebildiği yere kadar akşam olana dek koşmuş; küçük bir ev görmüş ve dinlenmek için içeri girmiş.

Bir terapiye başlamadan önce bizde de aynı korkular ortaya çıkar: İçimdeki hangi sözde canavarlarla karşılaşacağım? Onlara karşı koyabilecek miyim? Şimdiye kadar her şey kontrolüm altındaydı, ama bundan sonra ne olacak? Ağlamaya başladıktan sonra durabilecek miyim? Değiştiğimde diğer insanlar beni tanıyabilecek ve bana tahammül edebilecek mi? Öfkemi gösterdiğimde benden yüz çevire-

cekler mi? Kendi isteklerime göre davranmaya başladığımda partnerim nasıl tepki gösterecek?

Kendimize yaklaşma yolunun doğru olup olmadığı konusunda bir sürü şüphemiz vardır, çünkü esasında kendimizden korkuyoruz. Bu çelişkide, terapistyenlerimden olan Sylvester Walch'ın bir cümlesini hatırlamak yararlı görünüyor: "Duygularımız bizi öldüremez, olsa olsa onlara karşı yaptıklarımız öldürür." Kastedilen, ne hissettiğimizi algılamamamıza ve neye ihtiyacımız olduğunu fark etmememize katkıda bulunan tüm mekanizmalardır. Bunlar bu görevi üstlenen bağımlılıklar olabilir veya depresyonlar, Hep- daha fazlasına- sahip olma- *isteği* ve Hep- daha iyi- olma-*zorunluluğu* çabası veya psikosomatik hastalıklar olabilir. Duygularımız bizi şiddetinden dolayı korkutabilir, acı verebilir veya deprem gibi gelebilir, fakat bizi öldürmezler. Tıpkı masaldaki gibidir, hayvanların yanından geçer ama saldırıya uğramaz. Bize eşlik eden birine sahip olduğumuzda ormandaki yol daha az ürkütücüdür.

İyileştirici yer ve iç yardımcılar

Evde her şey küçücükmüş ve anlatılmayacak kadar narin ve pakmış. Beyaz örtülü bir masa varmış, üzerinde yedi küçük tabak , her tabağın yanında bir kaşık, bıçak, çatal ve yedi bardak varmış. Duvar dibinde sıralı yedi yatak varmış ve yataklar kar beyaz çarşaflarla kaplıymış. Pamuk Prenses aç ve susuz olduğu için her tabaktan biraz yemek almış ve her bardaktan bir yudum içmiş; çünkü tek bir kişinin yemeğini bitirmek istemiyormuş.

Bunun üzerine çok uykusu olduğu için bir yatağa uzanmak istemiş, fakat hiçbiri uymamış. Biri çok uzun gelmiş, biri çok kısa, en sonunda yedincisi olmuş: yatmış, kendini Allaha emanet etmiş ve uykuya dalmış.

Akşam olduğunda evin sahipleri eve dönmüşler, dağlarda maden çıkaran yedi cücelermiş bunlar. Yedi fenerlerini yakmışlar, ev aydınladığında birinin burada olduğunu görmüşler, çünkü ev bıraktıkları

gibi değilmiş. Birincisi şöyle demiş: "Benim sandalyemde kim oturdu?" İkincisi: "Tabağımdan kim yedi?"

Üçüncüsü: "Ekmeğimden kim yedi?" Dördüncüsü: "Yemeğimden kim yedi?" Beşincisi: "Çatalımı kim kullandı?" Altıncısı: "Bıçağımı kim kullandı?" Yedincisi: "Bardağımdan kim içti?" Sonra birincisi etrafına bakmış ve yatağında hafif bir çökelti olduğunu görmüş ve: "Yatağımda kim yattı?" diye sormuş. Diğerleri koşarak yanına gelmiş ve şöyle demişler: "Benimkinde de biri yatmış." Yedincisi ise yatağına baktığında Pamuk Prensesi görmüş, yatağında yatıyor ve uyuyormuş. Diğerlerini çağırmış, hepsi şaşırmış. Yedi fenerlerini getirmişler ve Pamuk Prensese doğru tutmuşlar. "Aman Allahım, aman Allahım, ne kadar güzel bir kız!" demişler, uyandırmadıkları için çok mutlu olmuşlar. Yedinci cüce ise her bir arkadaşının yanında birer saat uyumuş ve gece bitmiş.

Sabah olduğunda Pamuk Prenses uyanmış ve yedi cüceleri gördüğünde korkmuş. Onlar ise Pamuk Prensese iyi davranmışlar ve "Adın ne?" diye sormuşlar. "Pamuk Prenses" diye cevap vermiş. "Evimize nasıl geldin?" diye cüceler devam etmiş. Üvey annesinin kendisini öldürtmek istediğini, avcının ise hayatını bağışladığını ve bütün gün yürüdükten sonra evlerini gördüğünü anlatmış. Cüceler: "Evimizi çekip çevirmek, yemek yapmak, yataklarımızı yapmak, çamaşır yıkamak, dikiş dikmek istersen ve her şeyi temiz tutarsan bizde kalabilirsin. Hiçbir şeyin eksik olmayacak" demişler. " Evet" demiş Pamuk Prenses, "çok isterim" ve yanlarında kalmış. Yedi cücelerin evlerini çekip çeviriyormuş: Yedi cüceler sabahları dağa gidiyor, bronz ve altın arıyorlar, akşamları eve geliyorlarmış. Geldiklerinde yemekleri hazır olmalıymış.

Bütün gün Pamuk Prenses yalnız başınaymış; iyi kalpli cüceler uyarmış: "Üvey annene dikkat et, burada olduğunu yakında öğrenir; sakın kimseye kapıyı açma."

Pamuk Prenses masalında yedi dağ gerçek özbenliği sahte özbenlikten ayıran yatay bölmeyi sembolize eder. Yedi cüce insan ruhunun altın arayıcılarıdır, gerçek özbenliğimizle ilgilendiğimizde büyüyen

olumlu, bilinmeyen güçlerdir. İnsanlığın tamamlanmasına ve bütünlüğüne faydası vardır, insanın özelliklerinden olan bir çabadır ki bunun sayısı da yediyi işaret eder. Kendi içindeki hazineyi ve zenginliği keşfetmek için eski, sahte özbenlikten kurtulmak gerekir.

İç yardımcılar, kendimizi desteklememizi ve içimizdeki yaralı çocuğa yardım edilmesini ve ilgi görmesini sağlar. Kendi kendine destek olumlu ruhsal durumun önemli bir parçasıdır, çünkü yıkıcı kendini suçlamaya ve simbiyotik birleşme arzusuna karşıdır. İç yardımcıların yardımıyla kendimizin ve çocuk payımızın ihtiyaç duyduklarını verebiliriz, örneğin ilgi, sıcaklık, saygı ve tavsiye. Bu güçler, ötekilerden bağımsız olarak kendimizle ilgilenmeye yardımcı olabilir.

Masalda da iç yardımcıların olumlu gücünü görürüz. İkinci kraliçenin tersine cüceler Pamuk Prensesin güzelliğinden hoşnutturlar ve onu olduğu gibi kabul ederler. Onunla ilgileniyor ve fedakârlıkta bulunuurlar (Pamuk Prenses yedinci cücenin yatağında yattığı için, cüce arkadaşlarının yanında yatmak zorundadır).

Yedi cücenin küçük evi gerçek benliğin bilincindeki hayatın bir resmidir, burada sahte benliğin sarayındakinden farklı yasalar hüküm sürer, sınır tanımayan ve ötekilerin mülkiyetine saygı duymayan diğer narsist fazlalığın tersine bir anda her şey hoş ve düzenli sayılmıştır. Narsist cömertlik herkese her şeyi verir, ama her şeyi de kendine ister. "Tabağımdan kim yedi?" ifadesi gerçek özbenlik çerçevesinde kimlik ve mülkiyet bilincini sembolize eder. Bu şekilde Pamuk Prenses Benim ve Senin duygusunu kazanır. Başkasına ait olan bir şeyde kolayca hak iddia edemez. Her birinden bir şey alarak onları kandırmaya çalışır, ama bu da dikkat çeker. Sonunda onlardan her şeyi alır, ama bu da gizlenmediği içindir.

Diğer yandan narsist kadınlar ihtiyaçlarının tatmin edilmesi için ötekinden bir şeyler alıyorlarmış gibi görürler. Sadece yardımcı ve Co-Partner rolünde kendi arzularına ve bunların gerçekleştirilmesine hakları olduklarını düşünürler.

Pamuk Prenses Verme ve Alma Yasasını öğrenir, konaklama, bes-

lenme ve korunma alır ama bunun karşılığını vermelidir: evi çekip çevirmek, yemek yapmak, temizlik yapmak, çamaşır yıkamak, dikiş dikmek vs. Yani her narsist için büyüklenmeciliğinin sonu anlamına gelen normal günlük işler. Ama bunları yapmak normalliğe olan özlemini de uyandırır. Pamuk Prenses, sevilmek için mükemmel olmak zorunda değildir, fakat sorumluluğun ve bağlılığın içine girer. Mesela bir hafta sonu ilişkisinin yarattığı heyecan olmadan sıradan bir gün yaşar.



Ayrıca gerçek büyüklüğünü fark etmeyi öğrenir. Yedi yatağın hepsini deneyerek kendisine uyanı bulur: fazla büyük değil (aşırı değer), fakat çok küçük de değil (aşağılık). Doğru yatakta yattığında huzur bulur ve kendini "Allaha emanet eder". Bunda zihinsel olaya bir uyarı var, birine açılabilme yeteneği ve bu da gerçek özbenlikle bağlantılıdır.

Narsist büyüklenmecilikten vazgeçme iç huzurla, dengelenmişlikle, sadelikle, normallikle ve güvenle bağlantılıdır.

Cüceler evi, Pamuk Prensesin kendine gelmeyi öğrenebileceği güvenli bir yerdir. Bu yer, Pamuk Prensesin katılmasını, açılmasını ve yardım almasını şart koşar. Kendisiyle karşılaştığı iyileştirici bir ilişkiye başlar. Böyle bir yeri çoğunlukla bir terapide veya aynı düşünceye sahip bir grupta buluruz.

Güvenli iç yerle özellikle travma vakaların tedavisinde çalışılır.[6] Bu yerin avantajı, onun sürekli yanımızda olmasıdır. Bunun için sıcaklığıyla, gördüklerinizle, duyduklarınızla ve kokladıklarınızla ilgili olarak büyük ölçüde huzurun hüküm sürdüğü bir yer düşünün. Uygun hareket edebileceğiniz yeterince alan var. Burada tamamen güvendesiniz, size hiçbir şey olamaz. Bu yer dünyada veya dışında olabilir. Bu yerin bir sınırı var, izin vermediğiniz biri bu mekâna giremez. Size kimlerin eşlik edeceğine ve yardım edeceğine siz karar veriyorsunuz. Bu yeri size iyi geleceği biçimde şekillendiriyorsunuz. Bir şeyi beğenmezseniz değiştirirsiniz. Bu yerde artık kendinizi tamamen huzurlu hissettiğinizde kendinizle bir gezinti kararlaştırabilirsiniz.

Bunu ne zaman yaparsanız yapın, gezinti, bu yere geri dönmenize yardımcı olacaktır. Bu yeri her zaman göz önüne getirebilirsiniz, özellikle kendinizi kötü, yalnız, terk edilmiş veya reddedilmiş hissettiğiniz zamanlarda. Kendinizi yemekle teselli etmek, terk edilmişlik depresyonuna girmek yani yıkıcı düşünmek veya davranmak yerine güvenli yerinize geri döner ve gerçekten ihtiyacınız olan şeyle orada beslendiğinizi düşünürsünüz.

Baştan çıkarmalar

Gerçek özbenliğimizle temasa rağmen her seferinde büyüklenmeciliğin baştan çıkarmalarına yenik düşeriz, çünkü sahte ve gerçek benlik arasındaki mücadele hâlâ belirsizdir. Cüceler uyarıyor:

"Üvey annene dikkat et, burada olduğunu yakında öğrenir; hiç kimseye kapıyı açma."

Pamuk Prensesin kalbiyle ciğerini yediğini düşünen Kraliçe ise tekrar en güzelin kendisi olduğunu düşünüp aynasının önüne geçip şöyle demiş:

"Ayna, ayna, söyle bana, en güzel kim bu dünyada?"

Ayna cevap vermiş: "Kraliçem, buraların en güzeli sizsiniz, ama yüksek dağların ardında yedicücelerin evindeki Pamuk Prenses sizden bin kat daha güzel."

O anda korkmuş, çünkü aynanın yalan söylemediğini biliyormuş ve avcının onu kandırdığını ve Pamuk Prensesin hâlâ yaşadığını anlamış. Tekrar onu nasıl öldürebileceğini günlerce düşünmüş taşınmış, çünkü bu dünyada en güzel kendisi olmadıkça kıskançlığı geçmeyecekmiş. Sonunda aklına bir şey gelmiş, yüzünü boyamış ve yaşlı bir satıcı kadın kılığına bürünüp tanınmaz hale sokmuş kendini. Bu surette yedi dağı aşıp yedi cücelerin evine varmış, "Kemerlerim var, harika kemerlerim" diye seslenerek kapıyı çalmış. Pamuk Prenses camdan bakıp: "İyi günler, ne satıyorsunuz?" demiş. "Her renkte kemerlerim var" diyerek renkli ipeklerle örülmüş bir tanesini göstermiş. "Bu saf kadını içeri alabilirim" diye düşünmüş

Pamuk Prenses ve kapıyı açıp güzel kemeri satın almış. "Nasıl duracak bakalım çocuk! Gel de kemeri bağlayayım" demiş yaşlı kadın. Pamuk Prensesin aklına kötü bir şey gelmemiş, yaşlı kadının önüne durmuş ve yeni kemeri bağlamasına izin vermiş: ama yaşlı kadın hızlı bir şekilde bağlıyormuş ve sıktıkça sıkmış ta ki Pamuk Prenses nefessiz kalıp ölü gibi yere uzanana kadar. "En güzeli sendin" diyerek hızlıca gitmiş.

Çok geçmeden yedi cüceler eve gelmiş ve Pamuk Prensesi yerde görünce çok korkmuşlar; sanki ölmüş gibi hiç hareket etmiyormuş. Pamuk Prensesi yukarı kaldırmışlar ve kemerinin çok sıkı bağlandığını görünce kemeri kesmişler: O anda biraz nefes almaya başlamış ve kısa bir süre sonra tekrar canlanmış. Cüceler ne olup bittiğini öğrenince: "Yaşlı satıcı kadın kraliçeden başkası değil; kendine dikkat et ve yanında olmadığımız zaman kimseyi içeri alma."

Kötü kadın eve varınca aynasının karşısına geçmiş ve: "Ayna, ayna söyle bana, en güzel kim bu dünyada?" diye sormuş. Ayna önceki gibi cevap vermiş: "Kraliçem, buraların en güzeli sizsiniz, ama yüksek dağların ardında yedi cücelerin evindeki Pamuk Prenses sizden bin kat daha güzel." Bunu duyduğunda Kraliçe çok sinirlenmiş ve çok korkmuş çünkü Pamuk Prensesin tekrar hayatta olduğunu görmüş. "Seni mahvedecek bir şey planlamalıyım" diyerek büyücülük bilgisiyle zehirli bir tarak yapmış. Yine kılık değiştirmiş ve başka bir yaşlı kadının suretine girmiş. Böylece yedi dağı aşıp yedi cücelerin evine varmış ve "Taraklarım var, harika taraklar" diye seslenerek kapıyı çalmış.

Pamuk Prenses camdan bakıp: "Gidin, kimseyi içeri alamam" demiş. " Bakmak için iznin vardır herhalde" demiş yaşlı kadın ve zehirli tarağı çıkarıp göstermiş. Pamuk Prensesin çok hoşuna gitmiş ve kanıp kapıyı açmış. Pazarlıkta anlaştıklarında yaşlı kadın şöyle demiş: "Saçlarını tarayayım."

Pamuk Prensesin aklına kötü bir şey gelmemiş ve yaşlı kadına müsaade etmiş; tarağı saçma takar takmaz zehir etkisini göstermiş ve kız bayılmış. "Güzellik abidesi seni, şimdi artık kimse seni kurtaramaz" demiş kötü kalpli kadın ve gitmiş. O sırada şans eseri ak-

şam olmak üzereymiş ve yedi cüceler eve gelmiş. Pamuk Prensesin ölmüş gibi yerde yattığını görünce üvey anneden şüphelenmişler ve bir şeyler aramaya başlamışlar. Sonunda zehirli tarağı bulmuşlar. Tarağı çıkarır çıkarmaz Pamuk Prenses kendine gelmiş ve olanları anlatmış. Tetikte olması ve kimseye kapıyı açmaması için yedi cüceler onu tekrar uyarmışlar. Kraliçe evinde aynanın karşısına geçmiş ve: "Ayna, ayna söyle bana, en güzel kim bu dünyada?" diye sormuş. Ayna önceki gibi cevap vermiş: "Kraliçem, buraların en güzeli sizsiniz, ama yüksek dağların ardında yedi cücelerin evindeki Pamuk Prenses sizden bin kat daha güzel."

Aynanın böyle konuştuğunu duyunca sinirden titremiş Kraliçe. "Pamuk Prenses ölmeli, bu benim hayatıma mal olsa bile" diye bağırmış. Bunun üzerine hiç kimsenin girmeye izni olmadığı gizli, ıssız bir odaya gitmiş ve zehirli mi zehirli bir elma yapmış. Elma, gören herkesin canı çekecek kadar güzel görünüyormuş, bir tarafı beyaz bir tarafı kırmızı; fakat bu elmadan bir parça yiyen kişi ölürmüş.

Elma hazır olduğunda kraliçe yüzünü boyamış, bir köylü kadın kılığına girmiş ve yedi dağı aşıp yedi cücelerin evine varmış. Kapıyı çalmış. Pamuk Prenses camdan kafasını uzatmış ve şöyle demiş: "Hiç kimseyi içeri alamam, yedi cüceler bana bunu yasakladı." "Bana göre hava hoş" diye cevap vermiş köylü kadın, "Elmalarımdan kurtulmak istiyorum. Al, sana bir tane hediye etmek istiyorum."

"Hayır" demiş pamuk Prenses, "Hiçbir şey kabul edemem."

"Zehirlenmekten mi korkuyorsun?" diye sormuş yaşlı kadın, "Bak elmayı ikiye kesiyorum; kırmızı tarafı sen ye, beyaz tarafı ben." Elma öyle yapılmış ki sadece kırmızı tarafı zehirliymiş. Pamuk Prenses güzel elmayı arzuluyormuş ve köylü kadının yediğini görünce daha fazla karşı koyamamış, elini uzatmış ve zehirli yarıyı almış. Bir parça ısırır ısırmaz cansız bir şekilde yere düşmüş. Kraliçe onu korkutucu ifadesiyle izlemiş ve yüksek bir sesle gülerek şöyle demiş:

"Kar gibi beyaz, kan gibi al, abanoz gibi kapkara! Bu sefer cüceler seni bir daha uyandıramaz." Ve evinde aynaya "Ayna, ayna söy-

le bana, en güzel kim bu dünyada?" diye sorduğunda: nihayetinde ayna şöyle cevap vermiş:

"Kraliçem, dünyadaki en güzel sizsiniz."

O zaman kıskanç kalbi rahatlamış, tabi kıskanç bir kalp ne kadar rahatlayabilirse.

Kıskançlık, dişi narsist yapılı kadınlar için önemli bir konudur, ama tabudur, çünkü kıskanç olduklarını kendilerine ve başkalarına itiraf etmezler, böyle oldukları için daha çok kendilerini aşağılarlar. Kıskançlığı, rekabet, mücadele ve değersizleştirme arkasına saklarlar. Yeteneklerinden veya dış görünüşünden dolayı kendi özdeğer duygusuna tehdit oluşturan diğer insanları değersizleştirirler veya onlarla rekabete girerler. Hedef, bundan galip çıkmak ve böylece kendine kendi özdeğerini ispatlamaktır. Bu davranış en ufak bir düelloda yok olan kendi özdeğer duygusunun sağlam olmadığını gösterir. Kadın ya hasetliğini, kıskançlığını ve rekabetini ve buna bağlı olarak değersiz olma korkusunu kabul etmeli ya da sürekli bunun için mücadele etmeli ve en iyi olduğunu kendisine ve ötekilerine inandırmalıdır.

Dünyanın en mükemmel ve en önemli kadını olmadığını itiraf etmek ise kişiyi değişime götürür. Bu kendi normalliğiyle ilgili incinme, nefret, acı ve utanma duyguları ve beğenilmek için sadeliğin yetmediği korkusuyla bağlantılıdır. Ama artık sadece beğenilmek değil de birey olarak tanınmak ve sevilmek için bu duyguların incelenmesi gerekir. Çünkü bu gerçek özbenliği güçlendirir. Özellikle utanç, narsist karşı koymayla ve incitilmeyle bağlantılı bir duygudur. Kendi düşüncelerine uymamak, kendisinden beklenildiği kadar iyi olmamak utandırır. Kendi yetersizliğinden dolayı kendinden nefret etme ve ötekilerden yüz çevirme ortaya çıkar, çünkü onların önünde küçük düşülmüştür. Yüzünün olmaması, yalnızlığa, saklanma isteğine sebep olur. Utanma duygusunun tedavisinde ise anlayışlı bir karşı tarafa ihtiyaç vardır, bu da terapisttir. Bu başarılmazsa, baştan çıkarılma zemini hazırlanır: İdealime ulaşabilsem başarısızlığımdan ve utanma duygumdan kurtulurum.

Üç kötü olay Pamuk Prensesin ne kadar çabuk sahte benliğin baştan çıkarma tuzağına düştüğünü gösterir. İlk olay, kemer sahnesiyle mükemmellik ve çekici bir görünüş çabasını simgeler: bunun için kadın ihtiyaçlarını keser ve kendini mükemmellik korsesine sıkıştırır. Mesela daha çekici olmak için yine bir perhiz kürü yapması gibi. Kadın ihtiyaçlarından ayrılır ve güzellik diktesine tabi olur. Kadın tam anlamıyla kemeri daha da sıkı bağlar.

Tarak sembolüyle, ikinci olay iç yaşantıdan daha önemli olan güzellikle ilgilidir: Güzel olmak için kadın kendini zehirlemeyi, içten içe yok etmeyi göze alır. İki seferinde de içindeki olumlu güçler, cüceler onu kurtarır. Pamuk Prenses hileyi anlar ve yardım alır. Ama üçüncü baştan çıkarılmada bu başarılmaz. Zehirli elma, çocuğun yuttuğu zehirlenmiş normları ve değerleri simgeler. Öyle lezzetli hazırlanmışlardır ki tehlikeli oldukları anlaşılmaz. Zehir, performans ve çekicilikle kabul görülme, narsist sömürülme, dış resme uyma ve gerçek benliğin zararına bir hayat anlamına gelir. Dış görünüşünü beğenmeye, kendi kendini gözlemlemeye ve her ilişkiyi yüzeysel yapan görünüme bir simgedir. Pamuk Prenses, elma çekirdeğini çıkardığında uyanır. Yani, kadın kendini engelleyen normlardan ve değerlerden kurtardığında ve kendi olduğu anda uyanır. İyileşme sürecinde, sahte benliğin değerlerinin baştan çıkarmalarıyla hep geriye dönüş tehlikesi vardır, bu ister gerçek benliğin bilinmeyen duygularından ve arzularından korkulduğu için veya mükemmellikten vazgeçme korkusundan olabilir.[7]

Sahte benlikle baştan çıkarılma, normallik ve vasatlık korkusundan korunmak için bir tedbirdir. Narsist kişilikler bunu can sıkıntısına, başarısızlığa ve çekici olmamaya bağlarlar. Elde ettiklerinden nadiren memnundurlar ve başarılarına sevinmeden bir sonraki hedeflerini düşünürler. Böylece sürüklenip giderler, hiçbir zaman gerçekten memnun değildirler.

Yeni Canlılık

Yaşanmamış hayat gerçek benliğin bölünmesinin bir sonucudur ve bir iç boşalmaya ve cansızlığa sebep olur, bu cam tabutla simgelenmiştir.

Cüceler akşam eve geldiklerinde Pamuk Prensesi yerde bulmuşlar. Nefes almayan Prenses ölmüştü. Pamuk Prensesi yerden kaldırmışlar, zehirli bir şey var mı diye aramışlar, kemerini çözmüşler, saçını taramışlar, su serpmişler, ama hiç bir şeyin faydası olmamış; güzel kız ölmüştü ve uyanmıyormuş. Pamuk Prensesi bir sedyeye yatırmışlar, yedisi de etrafına oturmuş ve üç gün boyunca ağlamışlar. Sonra gömmek istemişler fakat hâlâ canlı görünüyormuş ve yanakları hâlâ al almış. "Onu kara toprağa gömemeyiz" diyerek her tarafından görülebileceği camdan bir tabut yaptırmışlar ve içine koymuşlar. Tabuta altın harflere adını ve bir prenses olduğunu yazmışlar. Sonra tabutu bir tepeye yerleştirmişler. Cücelerden bir tanesi hep yanında kalmış ve bekçilik etmiş. Hayvanlar da gelip Pamuk Prenses için ağlamışlar, önce bir baykuş, sonra bir karga, en son da bir güvercin. Günler geçmiş Pamuk Prenses hiç çürümüyor aksine uyuyor gibi görünüyormuş, çünkü hâlâ kar gibi beyaz, kan gibi al ve saçları da abanoz gibi kapkaraymış. Günlerden bir gün bir prensin yolu ormana düşmüş. Geceyi geçirmek için cücelerin evine gelmiş. Tepedeki tabutu ve Pamuk Prensesi görmüş ve tabutun üzerinde altın harfli yazıyı okumuş. "Bana tabutu verin, istediğiniz her şeyi veririm" demiş yedi cücelere. Cüceler ise: "Dünyadaki hiçbir altına değişmeyiz onu" demişler. "O zaman bana hediye edin, Pamuk Prensesi görmeden yaşayamam, sevgilim gibi ona hürmet edip saygı göstereceğim" demiş Prens. İyi kalpli cüceler ona acımış ve tabutu vermişler. Prensin uşakları tabutu taşırken ayakları takılmış ve bu sarsıntıyla Pamuk Prensesin boğazına takılmış olan zehirli elma parçası düşmüş ağzından. Çok geçmeden gözlerini açmış, tabutun kapağını açmış ve doğrulmuş, tekrar hayata dönmüş.

Sahte özbenlik kazanırsa yine ilk kraliçenin durumu (aşağılık ve

depresyon) ortaya çıkar: Canlı- gömülü- olma olarak cam tabut. Söz konusu kişiler yaşarlar ama ruhen ölü gibidirler. İç boşluk hissederler ve sanki görünmeyen bir duvarın onları ötekilerden ayırıyormuşçasına büyük bir mesafeyle hayata katılırlar. Katılmalarına rağmen tam olarak oraya ait değillerdir. Artık kendilerini hissetmezler ve kendileriyle teması kaybetmişlerdir. Kadınlar, mükemmel bir terapi yapmak istediklerinde de terapide bu durum ortaya çıkabilir. Kendileriyle ilgilenmek yerine terapistler tarafından beğenilmek için her şeyi yaparlar. Onlar terapi ve temas "yaparlar", bunu yaşamak yerine.

Cam tabuta ikinci bir anlam daha yüklenebilir: cam tabut, pasifliği, ötekilerine kendi sorumluluğunu verme tutumunu, kurtuluşu ve değişimi dışardan beklemeyi ve hiçbir şeyi kendi kendine yapmamayı simgeler. Böyle isteniyorsa eğer, bu çocukça bir tutumdur. Ötekileri, genellikle en yakın aile üyeleri örneğin anne-baba, kardeşler veya partner etrafınızda otururlar (Pamuk Prenses için ağlayan cüceler gibi), endişelenirler ve birlikte acı çekerler. Tabutu taşıyanların sendelemesi ve Pamuk Prensesi hayata döndüren düşüş şu anlamdaki düşürülmeyi temsil eder: Çevre, kadının kendi sorunlarının çözümü için sorumluluğu almayı bırakır. Ancak o zaman yetişkin ve kendinden sorumlu olmaya başlayabilir ve başlamalıdır. Yeni canlılık, ötekileriyle iletişime geçmek ve aynı andan kendisiyle iletişimde olmak ve kendi sınırlarını hissetmek anlamına gelir. Ancak kendi isteklerinin tatminini ve özdeğer eksikliğinin dengelenmesini partnerinden veya başka insanlardan beklemediğinde iyi ilişkiler kurabilir; bağımlı bir çocuk olarak değil, kendinden sorumlu bir kadın olarak.

Prens, insanın kendi gerçek özbenliğini (Pamuk Prenses) inkar etmediği bir bilinç durumunu sergiler, aksine özbenliğine saygılı davranır ve onu sevgilisi gibi sayar, çünkü hayatın bizzat kendisidir. Fakat tesadüf sayesinde uyandırılır ve bunu ne Prens ne de Pamuk Prenses yapabilir: Tabutu taşıyanların sendelemeleri sayesinde zehirlenmiş elmayı kusar, olumsuz normlardan ve değerlerden kurtulur ve bunun yerine Prensin sevgi dolu ilgisini koyar.

Masalın bahsettiği iki önemli değişim tesadüfen olur: Birinci kraliçenin hayatına yeni bir perspektif kazandıran iğne batması ve Pamuk Prensesin tekrar hayata döndüren olay olan tabutu taşıyanların sendelemesi. Hayatta da önemli değişimler tesadüfe bağlı olarak, hiçbir etkimiz olmaksızın veya bunun için bir şey yapmamıza gerek kalmadan bizi bulur. Kendimizi bıraktığımızda olaylar gerçekleşir. Merhamet deryasından bedavaya, beleşe alırız onları. (Gratia).

İlişki kurabilme

Pamuk Prenses "Aman Allahım, nerdeyim?" diye bağırmış. Prens sevinçten: "Yanımdasın" demiş. Olup biteni anlatmış ve şöyle demiş: "Seni dünyadaki her şeyden çok seviyorum; benimle saraya gel, karım ol." Pamuk Prenses ona aşık olmuş ve onunla gitmiş. Görkemli bir düğünle evlenmişler.

Prens aynı zamanda ilişki için bir semboldür. İlişki, ilk önce eski narsist modele göre başlar: "Bana tabutu verin, size istediğinizi veriyim." Bu, her şeyi, aşkı da satın alabilme tutumudur. Ancak gerçek bir ilişki kurduğunda ve gerçek aşkını gösterdiğinde tabut ona hediye edilir. Önemli şeyler bize armağan edilir, performansla, güzellikle veya mükemmeliyetçilikle elde etmeyiz. Bu düşünce tarzı, dişi narsist kişilere yabancıdır, çünkü elde ettiği her şey için önceden bir şeyler yapması gerektiğini düşünür. İhtiyacı olduğu şeyi alacağına güvenmez.

Pamuk Prenses ile Prensin evliliği, bir iç düğünü, bölmenin kaldırılmasını ve bütünlüğün oluşturulmasını simgeler. Terapinin amacı daha doğrusu kişisel gelişimin amacı benliğin tüm alanlarını kullanabilecek bütüncül bir kişilik entegrasyonudur. Bu yüzden evlilik, kendindeki iki tarafı ve ötekini adapte etmeyi simgeler: Her birinin aynı anda olumlu ve olumsuz yönleri vardır. Böylelikle her bir partner ötekinin özelliklerine ve kendi özelliklerine de saygı gösterir. Başlangıçta mevcut olan gerilime dayanmak, partnerin gücünü ve

zayıflığını fark edip kabul etmek zordur. Ötekindeki sözüm ona kötüyü olduğu gibi bırakmak yerine değersizleştirmek daha kolaydır. Aynı şeyi kendimize de yaparız.

Masaldaki düğün, idealleştirmeyle değil sevgiyle ortaya çıkan gerçek ilişki yeteneğini simgeler. "Pamuk Prenses ona iyi davranmış ve onunla gitmiş." Birine iyi davranmak sevginin bir özelliğidir, bu narsist kişiliklerde hiç yoktur veya buna çok az sahiptirler. Birini ya delicesine severler ya da hiç sevmezler. İki partner de kimliklerini bulduklarında ve onu bir ötekinde ve onun İdeal resminde aramadıklarında düğün gerçekleşir. Çünkü mutlu bir ikili ilişki, kendinle iyi ilişkide olmayı şart koşar.

İlişki modelinin değişimi kadının ilişkinin tesisine daha fazla zaman ayırmasıyla başlar. Alelacele bir maceraya atılmak yerine sabırla bekleyerek erkekle ilişkiye başlayabilir ve ondan neler beklediğini ve bu beklentilerini karşılayıp karşılayamadığını kontrol edebilir. Böylece kendini gerçekleşmeyecek illüzyonlara kaptırmaktan kaçınır. Belki de temposunun şimdiye kadar tahmin ettiğinden daha yavaş olduğunu ve ötekine gerçekten yakın olmak için çok daha fazla zamana ihtiyacı olduğunu hisseder. Bu birçok durumda ilişkinin öncelikli olarak cinsellik üzerine kurulmaması anlamına da gelir.

Dişi narsist kadınlar baştan çıkarma sanatında tecrübelidirler, bu şekilde erkeklerle ilişki kurarlar. Genellikle bu ilişkilerde duygusal yoğunluk eksiktir, çünkü daha çok kurgulanmışlardır. Başka bir insanda ne aradığını anladığında daha doğrusu sadece baştan çıkartıcı numarayla insanlarla ilişkiye girmeyi bıraktığında arkadaşlık kurabilir. Çünkü beğendiği erkeklerin çoğu ikili ilişki için potansiyel bir partner değildir, ama bunun yerine iyi birer arkadaş olabilirler. Bu ilişki özelliği gibi kadınlarla ilişki özelliği de yeni bir şeydir: Kadınlar sadece erkekler konusunda rakibe değil aynı zamanda ilginç insanlardır ve onlarla bir ilişki değerli ve besleyici olabilir.

Fakat narsist noksanlık, insanlara kendi eksik parçalarını başkasında arattırır, bu onların yıpranmış özdeğer duygularını yükseltme-

lidir ve kendilerinde eksik olanı arttırır. Mesela bir kadın kendine hayran olunmadığını düşünürse etrafını beğenilen insanlarla kuşatacaktır ve bu şekilde ötekilerin parıltısından faydalanacaktır. Veya Ben-İdealinde depoladığı her şeyi bulunduran bir erkek arar: Başarı, iletişim becerileri, göz-önünde-olmak, popüler olmak. Bu erkeğin partneri olarak bu güçler kendisine geçer ve kendi özdeğer duygusunu bu ideal partneri beğenme yoluyla yükseltir. Fakat bu bir iyileşme değildir aksine narsist açığı kapatmak için sadece bir denemedir.

Partner sayesinde iyileşme ihtiyacından partnere olan şiddetli özlem de beslenir, bu narsist kadınlara özgüdür. Beaumont bunu gerileten özlem ve sağlıklı özlemi olarak ayırır. Gerileten özlemde birleşme arzusundan ve iyi bir anneyi aramadan bahsedilir. Buna karşın sağlıklı özlemler "ruhsal oluşum, zihinsel gelişim ve ilerleme, kısaca aşk"[8] için uğraş verir.

Özlemlerin bu şeklini, tüketen ve besleyen özlem olarak da adlandırabilirim, çünkü söz konusu kişiler tarafından bu özellikleriyle yaşanıyorlar. Gerileten, tüketen özlemler yoğun, keskin duygularla bağıntılıdır, özlenen insana doğru yoğun bir çekim ve onun yanında olamamanın verdiği acı vardır. Özlemin bu şekli sanki kadını tüketir, besleyici özlemde olduğu gibi onu canlandırıp aşk arayışında güçlendirmez. Ayrıca tüketen özlem hiçbir zaman dinmez, çünkü partnerle tam bir birleşmeyi hedefler. Özlemin bu şeklini kadınlar çoğunlukla aşkla karıştırır: Bir erkeği, kendilerini yiyip bitirircesine özlediklerinde sevdiklerini zannederler. Bu duygu ise gerçek aşktan daha çok partnerle simbiyoz arzusuyla ilgilidir. Çünkü memnun edici, sevgi dolu ilişkiler ve iyi, yakın bir iletişim kişilik gerektirir.

Büyüklenmecilik ölene kadar dans eder

Fakat gerçek Ben ve büyüklenmecilik arasındaki mücadele henüz bitmedi, masalın sonu daha anlatılmadı.

Düğüne Pamuk Prensesin merhametsiz üvey annesi de çağrılmıştı. Güzel kıyafetlerini giyip aynanın karşısına geçmiş ve "Ayna, ayna, söyle bana, en güzel kim bu dünyada?" demiş.

Ayna cevap vermiş: "En güzel sizsiniz Kraliçem, ama genç kraliçe sizden bin kat daha güzel."

O anda kötü kadın lanet okumuş ve öyle çok korkmuş ki kendini toparlayamamış. İlk önce düğüne gitmek istemiyormuş: fakat düşünmeden de edemiyormuş, gidip genç kraliçeyi görmeliymiş. İçeri girer girmez Pamuk Prensesi görmüş, korkudan orda dona kalmış. Ama demir pabuçlar çoktan kömür ateşine konmuş ve kerpetenlerle içeri getirilerek onun önüne konmuş. Karaliçe kızgın ayakkabıları giymek ve ölüp yere düşene kadar dans etmek zorundaymış.

Sahte özbenliğin kaderi demir pabuçlarla dans etme sembolüyle kendini gösterir: O, koşuşturma, performans çabası ve büyüklenmeciliğin sürüklenmişliğini gösterir. Çok şey yapan, hiç dinlenmeyen, hep ileriye ve yükseği çabalayan ve esasında hiç memnun olmayan biri ancak kendini muhteşem hissedebilir. Dinlenme ve gevşeme bu kadınlara sıkıntı verir, çünkü hiçbir şey yapmadıklarında değersiz olacaklarından korkarlar. Kadın kendini yaşama hakkından yoksun bıraktığında, korku özdeğer kaybını bile aşabilir: "Özel bir şey yapmadan ben sadece bensem bu dünyada nasıl bir hakka sahibim ki?" Fakat söz konusu kişi genellikle, günlük hayatında takdir etmeden neler başardığını fark etmez. Günlük iş normal bir şey, bir özelliği yok, yani gurur, memnuniyet ve özdeğer duygusu için bir sebep değil. Sadece çok iyi performanslarda, büyük başarılarda ve hep daha yüksek hedeflere ulaşınca narsist mükâfatı tadar.

Genellikle dur durak bilmez çalışkanlık, Olma- Mesajı anlamındaki hayati tehlike duygusuna bir karşı koyuştur. Kadın çalıştığında ve başarılı olduğunda dünyada olma hakkına sahip olmadığını hissetmez. Ancak hareketsiz kaldığı anda bu duygu ortaya çıkabilir. Bu narsist krizleri genellikle her şeyi elde etmiş ama buna rağmen memnun olmayan kadınlarda gördüm. Bir anda daha fazla işle daha mutlu olmadıklarını ve şimdiye kadarki konseptlerinin artık doğru olmadığını kendilerine itiraf etmek zorunda olduklarını hissettiler. Bu gerçek söz konusu kişiler için ne kadar acı olsa da sadece perfor-

mans ve başarıya bağlı olmayan yeni bir yaşam duygusu geliştirmek için bir şanstır da. Performansa ve başarıya karşı değilim. Benim için önemli olan mesele, başarıdan zevk alıyor muyum veya başarıya, yaşamaya hakkım olduğunu hissetmem için hayati öneme sahip olduğundan dolayı mı ihtiyaç duymamdır. Ve eğer böyleyse kadının pozisyonunu gözden geçirmesinin zamanı gelmiştir. Gerçekten yalnızca insan olarak, kendi olduğu gibi, sevimli ve zengin ve ötekileri için önemli ve değerli olduğunu öğrenmek istiyorsa şimdiye kadar performansla bastırdığı korkusuna katlanmalıdır. Sevilme sebebinin işten veya belirli bir yetenekten dolayı olmadığını fark etme tecrübesi gerçekten uzun vadede memnun eden bir hediyedir.

Büyüklenmecilik tarafından dürtülmek, yeni bir şeyler ortaya çıkarmak için, olaylara merakla yönelmek için ve yönelmek istediğimiz hedefleri belirlemek için olumlu anlamda güç sunan bir motordur da. Bu dürtü zamanla dinginleşir, çünkü hepsini gerçekleştirmek için ya artık o kadar çok gücümüz yoktur ya da bizi sürekli dürtecek ilgi yok olur. Ben buna, narsist yapıların üstesinden gelmeye yardımcı olan yaşlılığın lütfu diyorum. Veya farklı bir şekilde ifade edilirse: Narsisizm genellikle yaşlılıkta önemini yitiriyor. Artık hep ilk sırada olmak zorunda değiliz, bir adım geriye çekilebilir ve harekete geçmeden önce olayları uzaktan izleyebiliriz. Artık mükemmel de olmak zorunda değiliz, kendi hatalarımıza ve ötekilerin hatalarına daha hoşgörülü olabiliriz. Yaşlılıkta imkânlar sınırlanır ve bu yüzden yükseklik- ve derinlik boyutu geliştirmek önemlidir. Bu, yukarıya doğru ruhsal bir şeyle temas kurmalı ve içeriye doğru kendi değerlerine yoğunlaşmalıdır anlamına gelir. Dış ile yönetilme git gide yerini iç tarafa bırakır. Bu özellikle, yaşlılığı ve yok olan performans gücünü sadece narsist incinme olarak değil aynı zamanda yeni bir şey için şans olarak gördüğümüzde başarılır. Bu bir şekilde hayatta yaşadığımız her fren için geçerlidir, bu hastalıkla, kazayla, işini kaybetmeyle veya ayrılıkla olabilir. Kısıtlamalarla yaşamak acı verir ama muhteşem taleplerin büyük ölçüde yer açmasına sebep olur.

Narsist büyüklenmecilik cazibesini yitirirse yavaş yavaş sona erer. Masalda bu şöyle anlatılmaktadır: Narsist yapılı insanlar öyle çok dans etmelidir ki, yani çalışmalı, üretmeli, çabalamalı, yorulmalı, kendini dürtmeli, ta ki gücü veya hevesi kalmayana kadar ve sahte özbenlik kelimenin tam anlamıyla çalışmaktan ölene kadar.

Külkedisi ve aşağılık duygusunu yenme

Külkedisi masalında da aşağılık (külkedisi) ve büyüklenmecilik (üvey kardeşler) arasındaki mücadeleyle karşılaşırız. Buradaki ölüm kalım savaşından çok kabul görülme ve iktidar savaşıdır. Kardeşler arası bir rekabet çatışması hâkimdir ve bu çatışmada her şeye başvurulur. Külkedisi, anneleri tarafından desteklenen üvey kardeşlerinin keyfi davranışlarına ve alayına maruz kalır. Fakat külkedisinin de destekleyici güçleri vardır, annesinin mezarına diktiği ağaç, beyaz kuş, güvercinler ve annesi. Annesi ölmüş olsa bile kurtuluşa onun sayesinde erer. Bu, külkedisinin ve annesinin arasında iyi bir bağ olduğunu gösterir, çünkü bu bağın etkisi zaman boyunca olumludur. Fakat ölüm gerçeğiyle hüzünleniyordu, bu hüzün ya annesinin gerçek ölümüyle ya da babasına karşı koyamamanın beceriksizliği ilgilidir. Çünkü babası da külkedisine karşı üvey annede ve kız kardeşlerde gördüğümüz aşağılayıcı tavrı destekliyor. En azından külkedisinin tarafını tutmuyor.

Babama göre hiçbir zaman doğru değildim. Kadınları sevmezdi ve onları dişi olmazlarsa idare edebiliyordu. Annemin hep kısa saçları vardı ve küçük kız kardeşim erkek gibiydi. Fakat ben etekleri, elbiseleri ve saç örgüsünü seviyordum ve oyuncak bebeklerle oynamayı çok severdim. Kız olduğum için gurur duyuyordum ama bu babamın hiç hoşuna gitmiyordu. Özellikle ergenlik çağına geldiğimde orospu olmamdan çok korkuyordu ve dışarıya çıkmamı yasakladı. Mesela ilk bikinimi giymek istediğimde sadece annem beni destekledi. Kadın olduğumda da babamın beni sevmesini o kadar çok hissetmek isterdim ki.

Külkedisi ötekiler gibi değildir, bu yüzden normal değildir. Dışlanma, olduğu gibi kabul görülmeme ve sevilmeme deneyimi ve doğru olmama duygusu sonuçlarıdır. Külkedisinin durumunda aşağılık olan reddetme ve hor görmedir. Hakkı olduğu gibi yaşamaz bilakis gerçek hayatta kendini değersizleştirmeyle oluşan zorunlu bir aşağılamayla yaşar: "Yeterince iyi değilim, çirkinim, bir yere ait değilim, istemeye hakkım yok." Kendini, zaten hiç kimsenin sevmediği ve hesaba katılmadığı bir kız olarak görür. Burada değersizleştirmeyi babanın veya annenin yapması önemsizdir. Önemli olan acıdır ve yenik düşülen duruma karşı koyamama yetersizliğidir. Külkedisi kafa tutmaz aksine kaderine sesini çıkarmadan razı gelir. Ta ki eş seçim balosuna kadar, bu kadına dönüşmesine bir semboldür. Orada olmak ister, hakkında ısrar eder, ama geri çevrilir. Külden mercimekleri ayırması istenerek engellenir, yapılması zor bir iştir bu, çünkü ikisinin de rengi neredeyse aynı. Mercimekler, dişi doğurganlık sembolüdür ve bunları küle atmak, külkedisinin dişiliğini öldürmek demektir. "İyi mercimekleri tencerede toplayarak kendini kazanır, kendi sevgisini ve doğurganlığını toplar ve onları ölümden ayırır."[9]

Fakat külkedisi dişiliğini canlandırmayı her başardığında yeniden engellenir. En sıkıntılı anında kendisini destekleyen yardımcılara aktif olarak müracaat eder. Onun için dönüm noktası, balo kıyafetini gönderen annesinin yardımıyla olur ve bu elbiseyle kralın balosuna katılabilir. Fakat bu sayede külkedisinde artan eşit değerlilik rolü sürekli değildir ve sadece gizlilikte vardır. Ne üvey kız kardeşler tarafından görülebilir ne de değerine uygun olarak kendini göstermesine izin vardır. Kaçmalı, tekrar eski elbiselerine bürünmeli ve hiçbir şey olmamış gibi davranmalıdır. Yoksa şansı heba olur. Narsist kişilikli kadınlar da gün ışığında var olabileceklerine inanmadıklarından dolayı saklı yaşamıyor mu? Maskelerinin fark edileceğinden ve deşifre edileceğinden sürekli korkmazlar mı? Ötekilerin kendilerinden daha iyi, daha değerli, daha önemli, daha sevimli olduğunu düşünmezler mi sürekli? O halde kendini değersiz olarak tanımlamak ve aşağılık

rolüne girmek daha iyi olmaz mı? Belki o zaman mutluluğa katılmadıklarında, ilişki ve sevinç hakları olmadıklarında o kadar acıtmaz.

Üvey annenin, külkedisini prensle tanıştırmaktan kaçınması sembolik olarak kadının "değersiz kısmını" gösterme korkusudur. İlişkilerinde kendini güçlü gösterir ve kırılgan, ürkek tarafını göstermeye utanır. Aşağılık duygusuna bir alternatif olarak büyüklenmecilik külkedisinde yoktur. Kral tarafından seçilmiş olduğu için kendini üvey kardeşlerinden üstün görebilirdi fakat arka planda olmaya devam eder. Fakat kadınlar bu seçimi kabul etmezlerse, hediyeyi sahiplenip tutmazlarsa bu tevazu soruna dönüşebilir. Fakat güvercinler oyunun içinde olursa bu korku lüzumsuz olur: Bilgelik ve aşk sembolleri. Kadınlar duygularına güvenir ve kendilerini bilirlerse seçilmeye cesaret ederler.

Sonunda ne aşağılık duygusu ne de büyüklenmecilik kazanır. Kadınlar kendilerini bir o kadar saklayabilir, ait olmadıklarını ve değersiz hissedebilirler, fakat o kadar aşağılık da değiller. Tersine bir yerini keserek sakatlamanın veya kendine eziyet etmenin, bedeni manipüle etmenin (Ayakkabının olması için ökçe ve ayak parmağını kesme) hiç bir yararı yoktur. Çünkü hiçbir dış değişiklik onu aşağılık duygusundan kurtaramaz. Bunu ancak, gerçeği yansıttıklarında ve gerçek değerlerini kendileri gibi olabildikleri olumlu duygularla dolu bir ilişkide gördüklerinde yapabilirler.

Bir insan bütün olduğunda

Her insanın içinde kendini değiştirmek için gücü ve noksansız olmak gibi hem bilinçsiz hem de bilinçli bir arzusu vardır. Eksiksiz bir kişiliğe giden yol hayatı belirsiz ve meşakkatli yapan uç pozisyonların üstesinden gelmekten geçer. Bunun için bölmeleri kaldırmak ve parçaları kendi aralarında birleştirmek gerekir. Bu bir bakıma, değer kazanma- ve değer kaybetme mekanizmalarının, kadının sürekli kendini ya çok mutlu ya da çok üzgün hissetmesine sebep olarak görülmesinden dolayı olur. Çünkü ancak kendini değersiz gören

kendini aşağılık hisseder ve kendini değerli gören kendini muhteşem bulabilir.

Yaygın zayıflık standartlarının uçlarda yaşandığı Moda branşında çalışan bir danışan on beş yıldan beri bulimia hastasıydı. Entegrasyonunu şu şekilde anlatır:

> Terapi süresince, aslında kendi aşağılık duygum ve büyüklenmeciliğim arasındaki iç mücadeleden zarar gördüğümü hissettim. O güne kadar bunu bu şekilde hiç yaşamamıştım, sadece yeme kriziyle ve ara sıra kusmayla sonuçlanan bir baskı hissetmiştim. Bu baskı herkesi yani işimi ve ailemi memnun etmeye çalıştıkça daha da artıyordu. Kendimi memnun etmiyordum, zaten bunu nasıl yapacağımı da bilmiyordum.
>
> Kendimi işime veriyordum, bu beni mutlu ediyordu ve aynı zamanda iyi bir anne de olmak istiyordum. Bunun sonu iyi olamazdı. Kendimi tamamen kaybetmiştim ve kocamla aram gittikçe bozuluyordu. Artık ona vakit ayırmadığım için kızıyordu. Daha ne yapmalıydım? Elimden geleni yapıyordum ama yetmiyordu. Çok ümitsizdim ve ölesiye çalışıyordum. Dinlenmeye ihtiyacı olan ve aileye zaman ayırmak isteyen bir yanımın içimde olduğunu anlayan kadar.
>
> Büyüklenmecilik, durdurulamaz bir şekilde ileriye doğru koşuşturan ve diğer yanıma saygı göstermeyen vahşi bir at gibiydi. Bu yüzden de bu gereksinimi kabul etmiyordum. Bunu hissetmeye bile cesaret edemiyordum, çünkü o zaman kendimi önemsiz, tembel, sıkıcı ve değersiz hissediyordum. Hareketsizliği başarısızlık gibi, iş ve koşuşturmayı başarı gibi görüyordum. Baskı çok arttığında koşuşturma otomatik olarak bağımlılık baskısıyla sonuçlandı, ancak o zaman iki yanımı da kabul etmeyi başardım böylece kendimi iyi hissettim ve ne çok yiyordum ne de kusuyordum. İş hayatımı yavaşlatmam üzüntü vericiydi fakat bunun bana iyi geldiğini hissediyordum. Bugün, çocuklarla birlikte evde olmanın ve zamanımın olmasının keyfini çıkarıyorum. Eşimle de aram o zamandan beri çok daha iyi. İçimdeki iki yanımı da hissedebildiğim ve ikisine de

yaşama hakkı verdiğim sürece iyiyim ve hem işimin hem de ailemin keyfini çıkarıyorum.

Fakat değişim sırasındaki sorun, aşağılık duygusundaki ve büyüklenmecilikteki bölmeyi devam ettiren değer kazanma ve değer kaybetmelerin çoğunlukla bilinçsiz ve otomatik olarak gerçekleşmesi ve bizim bunların neredeyse hiç farkına varmıyor olmamızdadır. Değişimin dönüm noktası, mesajların tanınmasıdır ki buna göre davranışlarımızı değerlendiririz. *Beni Kimse Kolay İncitemez* kitabımda bununla ilgili birçok egzersiz ve tavsiye var.

Genellikle diğer yanın varlığından ve memnuniyetsizlik hatta bağımlılık baskısı oluşturan içimizdeki mücadeleden habersizizdir. Entegrasyon, iki tarafı da yani aşağılık duygularının ve büyüklenmeciliğin yanlarını kabul etmek ve önemini anlamak anlamına gelir. Bunların, sizi nahoş duygulardan ve özdeğer kaybından koruyan savunma biçimleri olduğunu anlarsanız kendinizi daha iyi anlayabilirsiniz ve kendinize daha iyi davranırsınız.

Benlik taraflarının bütünleşmesi, zayıf ve güçlü yaşantı özelliklerinin bir araya getirilmesi demektir. Genellikle insanlar kendilerini iki taraftan biriyle özdeşleştirir. Ayrıca bir bölme varsa bilincimize sadece bir taraf nüfuz eder, diğer tarafımızı artık hatırlamayız. Bir kadın kendini çaresiz, yalnız ve terk edilmiş hissettiğinde güçlü ve azimli olabileceğini de düşünemez. Tersine, kendini güçlü ve bağımsız gördüğünde zayıflığını hissetmez. Bütünleşme, ikisinin de birlikte bilinçte olması anlamına gelir. Hep diğer tarafın da var olduğunu ve kullanılmaya hazır olduğunu bilmek.

Narsist insanlar, zayıflığı ve aynı şekilde duyguları, etkilenmişliği veya ihtiyaçları olumsuz bir şey olarak görmeye eğilimlidirler. Güçlü ve soğukkanlı olmak ise yüksek bir değere sahiptir. Bu durumda kadının, gücünü kaybetmeden hassas olabileceğini anlaması iyileştiricidir veya tersi durum da geçerlidir. O anda iki kutbu yakınlaştırmaya başlar ve iki farklı ama birleşebilir tarafıyla bir kişi olur.

Bölme mekanizmasını durdurmak için değişimin başında diğer yaşantı tarafımız aktif olarak bilince çıkartılmalı. Bölmenin açıklanması, savunma mekanizması olarak bölmeden vazgeçilmesi ve bunun yerine problem çözmek için yeni ve daha uygun modellerin kullanılmasına imkân sağlar.

Bölmenin kaldırılması şimdiye kadar bölme sayesinde karşı konulan korkulara ve özgüvensizliğe sebep olur, mesela duygusal olarak kendini başka bir insana bıraktığında bağımsızlığını kaybetme korkusu. Kadın bu korkuya katlanırsa o zaman işte bütünleşme gerçekleşir. İki uç noktayı birleştiren cümle şudur: "Bir ilişkiye başlayabilir ve gücümü koruyabilirim." Bu sayede, daha fazla hareket özgürlüğü sağlayan ve hayatın kolay olabileceğine dair kolaylık hissini beraberinde getiren üçüncü bir fırsat ortaya çıkar.

Narsist kadınların, erkeklerle ilişkilerinde sağlam olmayı isteme çabaları da sadece simbiyotik birleşme özlemi değil aynı zamanda bütün, memnun bir insan olmayı istemeye bir işarettir[10].

Daha önceden de söylendiği üzere aşağılık ve büyüklenmecilik bölmeden dolayı birbirinden ayrılmıştır, öyle ki bu kişiliğin iki tarafı da birbiriyle temas halinde değildir. Bu iç bölünmüşlüğü ortadan kaldırmak için iki taraf birleştirmeli, birbirleriyle savaşacaklarına birbirlerini desteklemeleri için. Bu tarafların her birinin sanki birer kişiymiş gibi oyunla canlandırılmasının çok yardımı oldu.

Bir danışanım, büyüklenmeciliği bir kadın oyuncunun, aşağılık tarafı da uyum sağlamış bir figüranın yerine koydu. İki tarafın, odada nerede ve nasıl duracağı sorum üzerine oyuncuyu odanın ortasına dik bir şekilde getirdi, uyum sağlamış figüran ise köşede çömelmiş vaziyetteydi. Hastaya iki tarafı "oynattım" ve oyuncunun diğerini sadece aşağıladığı ve uyum sağlamış olanın korktuğu ortaya çıktı. Oyuncu uyum sağlamış olana hakaret ettikçe, uyum sağlamış olan korkuyor ve büzüşüyordu. Bir araya gelmeyecekleri ortadaydı, çünkü birbirlerini reddediyorlardı.

"İkisinin ortak yönü ne?" diye sordum. Hasta spontane bir şekilde

cevap verdi: "Görünüş. Evet, ikimiz aynı görünüyoruz, aynı bedene sahibiz. Bu iyi geliyor." Hem oyuncu hem de uyum sağlamış olan bu gerçeğe hem şaşırdılar hem sevindiler ve yavaş yavaş birbirlerine ilgi duymaya başladılar. "Benden bu kadar farklı olan ama buna rağmen bana benzeyen sen kimsin?" Bu sayede korku ve aşağılama gider ve yerini anlayışa bırakır. İlerleyen haftalarda danışanım yavaş yavaş bir yakınlaşma yaşadı. Danışanım, oyuncunun uyum sağlamış olanla nasıl git gide doldurulduğunu hissetti. Şimdiye kadarki boş kılıf onun sayesinde madde kazandı ve zenginlediğini hissetti. Danışanın etkilenerek yaşadığı bir olay. Sanki sonunda bütün oluyormuş gibi, birbirinden ayrılmayan iki taraflı bir kişi. Süreci, bir bitkinin çiçek açması gibi yaşadı.

Yakınlaşma, bu olayda olduğu gibi her zaman bu kadar hızlı ve faydalı olmaz, çünkü bazen iki tarafın yanı sıra bu iç mücadelede etkisi bulunan başka tarafların da olduğu ortaya çıkar. Veya bu taraflar o kadar çok yaralanmıştır ki kendilerini gösterebilmek için ek bir desteğe ve korunmaya ihtiyaç duyduğu görülür. Aşağılık tarafının Karanlık denildiği ve kendini beğenmiş karşı tarafla baş edemeyen bir kadında olduğu gibi. Kendine güvenen ve anlaşılır hisseden üçüncü taraf da, güçlü bir çocuk tarafı, incinmiş, karanlık taraftan korkuyordu. Ona bir destekçi bulduk: küçük, beyaz bir kutup ayısı, karanlık tarafla kendini o kadar çok birleştirdi ki Ying-Yang işareti ortaya çıktı. Siyah ve beyaz bir bütün oluşturur ve karşılıklı olarak birbirlerine ihtiyaç duyarlar. Bu birlik içinde, kendini beğenmiş tarafa yönelmek ve onunla temasa geçmek mümkün oldu.

Hayal kırıklığıyla öğrenme

Narsist kadınlar ilişkilerde, büyük bir güçle ortaya çıkan ve görünürde artık kontrol edilemeyen tatmin edilmemiş ihtiyaçlarını çok çabuk hissederler. Ötekinin bunu yapamayacağı algılanmadan tüm bunları partnerin veya terapistin gerçekleştirmesini beklerler. Karşı taraf kendini geri çektiğinde temel korkularının doğrulandığını hissederler: "Duygularım ve arzularım o kadar büyük ki bunları kim-

seden isteyemem." Bu kadınlar için ihtiyaçlarının uygun olmadığı ve bunları geri almaları anlamına gelir. Bu yüzden ilerde ötekini ürkütmemek için isteklerini belli etmemeye daha çok dikkat edeceklerdir. Fakat bundan dolayı iç boşluk ve özlem gittikçe büyür ve bir sonraki partnere olan isteği gittikçe artar. Bunun sonucunda bir çıkmaza girerler. Bu çıkmazdan ancak duyduğu ihtiyaçlara hakları olduğunu kabul etmeyi öğrendiklerinde kurtulurlar. Bu, onların bir taraftan bunları uygun bir şekilde ifade etmesini sağlar ve bu sayede karşı tarafın bunlara kişisel tepki verme imkânını verir. Diğer taraftan mesela çocukların yaptığı gibi çabucak bir memnuniyette ısrar etmemeyi, aksine durum uygun olana kadar gerçekleştirmeyi ertelemeyi daha iyi başaracaktır. Bu gerilim yayına birçok kadın katlanamaz, bu yüzden geçici bir hayal kırıklığını kabul etmektense hoşnutsuz bir şekilde geri çekilmeyi tercih ederler.

Çünkü her hayal kırıklığını hayati bir kayıp olarak yaşarlar. Yalnız bırakılma, reddedilmiş olma ve hiçbir şeye sahip olamama paniği ve korkusu en çok verilen tepkidir. Bu panik esnasında ya en azından birazcık olsun bir şey elde etmek için başkasına tutunurlar veya vazgeçerler, isteklerini ve ötekini değersizleştirirler ve elleri boş çıkar. Dıştan hâlâ sevimli ve naziktirler ama içlerinden ise irtibatı çoktan kesmişlerdir, kızgın ve reddedicilerdir.

Her arzusunun hemen yerine getirilmesini isteyen ve hiçbir ertelemeyi hoş görmeyen şımarık tavırlarıyla yüzleşme genellikle hoşgörüsüzlükle karşılanır, çünkü bu kadınlar daha çok elde edemedikleri şeyle temas halindedirler. Bu dikkate alınmayan birinin benlik algısına daha iyi uyar. Fakat bunun arkasında büyük bir arzunun sabırsızlıkla beklediğini, karşısındakine baskı uyguladığını anlamazlar. Terapide tam da bu başarısızlık durumlarında kadınlar kendinden sorumlu olma davranışlarını öğrenirler. Hayal kırıklığıyla çocuksu-pasif tavırlarıyla yüzleştirilirler, buna rağmen daha önceden olduğu gibi kişiliklerinin reddedilmesiyle karşılaşmazlar bilakis terapist tarafından destek ve ilgi görürler. Bu yardım sayesinde, sınırlamalarla, bir hayırla veya arzularının reddedilmesiyle baş edebilirler.

Kohut, doğal başarısızlıklar hakkındaki ruhsal olgunlaşma sürecini "optimal hayal kırıklığı" olarak adlandırmıştır. "Fakat bu hayal kırıklığına tepkisiyle (çocuğun, yazarın dipnotu) çocuk, Ben-Yapıları geliştirir ve bir Benlik yaşamaya başlar."[11]

Belirtilen optimal hayal kırıklığında kişinin dönüşünün hep güvenilir yaşanması için ayrılık çok uzun sürmemelidir. Bu olumlu tecrübenin yardımıyla daha fazla bağımsızlık ve özgürlük ve simbiyozdan ayrı yaşamaya yavaş yavaş bir çözülme yönünde iç değişim başlar. Bu ihmal edilmiş gelişim süreçlerini bugün yetişkin olan kadın telafi edebilir. Sınırlamaları kabul etmeyi, tahammül etmeyi ve başarısız kişiyle iletişimde kalmayı ve ilişkinin bundan dolayı bitirilmek zorunda olmadığını öğrenerek yapabilir.

Başarısızlıklar sayesinde hasta ve terapist arasında güvenilir ve himaye sunan bir ilişki temelinde sağlam bir benlik kurulması mümkün olur. Terapide de küçük dikkatsizliklerle veya arzuların gerçekleştirilmemesiyle bile incinme tepkileri ortaya çıkabilir. Narsist kadında bir hayır'ın düşündüğümden veya dışarı gösterdiklerinden daha derin izler bıraktığından bir terapist olarak yola çıkmak zorundayım. Ayrıca iyi bir anne veya iyi bir terapist sadece sınırsız verenler değildir aynı zamanda sınır koyanlardır da. Ortaya çıkan hayal kırıklığını kabul etmek ve incinme, terk edilmişlik, öfke ve acı gibi hayal kırıklığına bağlı duyguları ortaya çıkarmak ve işlemek yararlıdır. Bu şekilde, sınırlamalarla idare edebilme ve özverinin hayatın bir parçası olduğunu kabul etme eksikliği telafi edilir.

Ayrılık korkularının terapisi

Otuzlu yaşlarda bir kadın olan Andrea klinikteki yataklı tedavisinden sonra ayakta tedavisi için bana geldi, çünkü ilişkilerinde hep aynı sorunlar ortaya çıkıyordu. Bir erkekle duygusal olarak bir ilişkiye başlar başlamaz kendini bir derece bağımlı hissediyordu ve her ayrılığı büyük bir korkuyla yaşıyordu. Hatta geçici bir uzaklığı tehdit olarak görüyordu. Yetişkin bir kadın gibi değil de küçük bir çocuk gibi davrandığının zihinsel olaeak farkındaydı, buna rağmen

ayrılıkları, sonu olan geçici bir yalnızlık olarak görmeyi başaramıyordu. Ayrılıkları hep sanki hayatı tehdit altındaymış gibi görüyordu. Çocukluğundan bu yana ailesindeki sık meydana gelen ölüm olayları onda ayrılığın ötekinin ölümü ve terk edilmişlik anlamına geldiği düşüncesini yerleştirmişti. Bu korkular terapide özellikle benim tatile çıktığım veya kısa bir süreliğine bulunmadığım durumlarda ortaya çıkıyordu.

Her seferinde başıma bir şeylerin gelebileceğinden ve geri dönmeyeceğimden korkuyordu.

Bu yüzden ilk uzun süreli yokluğum süresince çok acı çekiyor ve geçiş objesi olarak kullanılan oyuncak hayvanla teselli buluyordu. Oyuncak hayvan adeta benim teselli ve sıcaklık veren yönümü temsil ediyordu. Beni her özlediğinde veya bana her ihtiyacı olduğunda bu hayvana yöneliyordu, bu sembolik olarak benimle ilişkisini devam ettiriyordu. Bir sonraki yıl ayrılıklarda gitgide bir esneklik kazandı, fakat eski bağımlılık ve özlem duygularına kolayca tekrar kapışıyordu. Terapi ilişkisinin sabitliği ve terk edilmiş küçük kızın üzerindeki çalışmanın sayesinde zamanla sağlam, içsel bir ilişki modeli geliştirdi, bu da ona ayrılıkları kesin olarak değil de geçici olarak kabul etmeyi sağlıyordu.

Geçiş objesi olmadan da idare edebiliyordu, çünkü kendini teselli etmeyi ve dış ilgi olmadan kendine destek olmayı öğrenmişti.

Kıskançlığın, sıkı sıkıya sarılmanın, kendinden vazgeçmenin, iktidar savaşlarının, rekabetlerin ve tartışmaların tüm manevraları terk edilmişliğin narsist yarası olarak görülebilir. Fakat ötekine terk edilme korkularından bahsettiğinde şimdiye kadar hep yaşamış olduğu gibi terk edilme korkusu bir ilişkiyi imkânsız hale getirmemeli. Bunun için dürüstlük ve gerçek için cesaret gereklidir. Bu esasa dayalı olarak eski modeli tekrarlamak zorunda olmadığı canlı, gerçek ilişkiler ortaya çıkar. Bu eski modeli tekrarlama durumu ancak zayıflıklarını, korkularını ve tehditlerini ötekinden saklamaya devam ederse ve her şey yolundaymış gibi davranırsa olur. Ötekinin sınırlarını kabul etmezse ve onun kendi sınırlarını çizmesine izin vermezse de

olur. Ne istediğini bulmaya çabalamazsa veya neye ihtiyacı olduğunu söylemezse bu olur. Gerçek bir temas kurmak yerine daha çok ilişki illüzyonuna bağlanırsa bu olur. Ötekinin gerçekten onu kastettiğine inanmadıkça ve ötekinin ondan hoşlanmasına ve onu sevmesine izin vermedikçe bu olur.

Terapi ilişkisi

Temas ve ilişki davranışının narsist engellemeleri kendini günlük karşılaşmalarda gösterdiğinden dolayı narsist rahatsızlıklar kendiliğinden iyileştirilemezler. İyileşme önemli ilişkiler sayesinde ve önemli ilişkiler içinde olur, yüzeysel ilişkilerde olmaz. Bu yüzden önemli tedavi boyutu temas alanıdır.

Terapinin amacı özellikle gerçek benliğe ulaşmaktır. Bunun için çocukluktaki yaralanmaların ve narsist incinmelerin farkına varmak ve bunların üzerinde çalışmak gerekir. Narsist insanlarda bunlar özellikle terk edilmişlik olayları, narsist sömürme, ruhsal suistimal, ret, aşırı koruma veya bağlanma ve otonomi arzusu, sağlam ilgili kişiler, şefkat, güven, kabul ve aynalama arzusu gibi narsist ihtiyaçların dikkate alınmaması gibi durumlardır. Tüm bu etkilerin sonucunda ruh gelişimini ciddi bir şekilde zedeleyebilen iç çatışmalar ortaya çıkar[12]. Terapide, özdeğeri zayıflatan olaylarla ilgili olan duygular ve tutumlar ortaya çıkarılabilir ve duygusal olarak incelenebilir. Bu sayede bazı hastalık belirtileri gereksiz olur, yoksa incelenmemiş çatışmalar bu hastalık belirtilerinde kendilerini gösterirler. İyileşme için kişinin olumlu kapalı kalmış yanlarını tekrar ortaya çıkarmak ve ifade edebilmelerine yardımcı olmak gerekli.

Andrea, yeme bağımlısı olmayan bir danışan, bunu şu şekilde anlatır:

> Terapide ne aradığımı biliyorum: beni şartsız kabul edecek, benden vereceğimden başka bir şey beklemeyen, bana koruma ve sıcaklık verecek ve destek olacak bir anne/baba. Bir erkekle ikili bir ilişkiye şu an hazır olamazdım. Çünkü yakınlaşmada şimdi terapide orta-

ya çıkan her şey meydana çıkıyor: tüm eski arzular, ihtiyaçlar ve duygular. Şu anda gün yüzüne çıkan şeyleri hissetmeden temasta olduğum erkeğe neler yaptığımı düşündüğümde hep yıkıcı bittiğine şaşırmamak gerek. İçimde çok fazla öfke, acı, korku, karşı koyma ve özlem var. Delilik! Ve bunu hep partnere yüklüyorum, o ise ne yapacağını bilemiyor. Şimdi ayrılmak istiyorum ve iyi bir ilişkiye başlayabilmek için eskiyi terapide yaşamak istiyorum.

Bu ifade narsist bir kadının bir ilişkiye başladığında ve yakınlaşmaya izin verdiğinde ruh halini açıkça gösterir. Kadının esaslı ve destek veren tedavi ilişkisinde güven geliştirmesi ve kendini tanımaya başlaması hedefleniyor. Benlik çok kırılgan olduğu ve sağlam olmadığı için hastanın korunmaya ve sıcaklığa çok ihtiyacı vardır. Bu bir duygusal kuvözü andırır ve bir bakıma öyledir de. İyileştiren bir yerde, sıcaklık veren ve anlayışlı bir atmosferde ilişkisi zarar görmeden korkularını, endişelerini, özlemlerini ve kızgınlığını ortaya koymaya cesaret edebilir. Ben bunu iyileşme sürecinde önemli bir faktör olarak görüyorum: Bir ilişkide en derin duygularını ve sırlarını gösterebilme ve ötekinin ilgisini kaybetmeme, aksine kendini daha çok göstermesi için öteki tarafından desteklenip cesaretlendirilmesi deneyimi. Kendinde kötü bulduğu şeyleri de, mesela utancını, nefretini ve yıkma arzusunu göstermesi istenir. Terapide bu duyguların zarar vermeksizin ifade edilebildiği bir yer vardır. Bayan terapist bu esnada bir süreliğine Yardımcı-Ben olarak işlev görür: Hastaya dışardan destek verir ve onu destekleyerek ve ona güvenilir bir şekilde eşlik ederek sağlam bir benlik kurmasına yardımcı olur.

Başlangıçta danışan için ilişki teklifini yıkmadan kabul etmek zor olacaktır, çünkü yakınlığı özlediği gibi buna karşı da koyuyor. Çünkü gerçek özbenliği bulma sürecindeki en üzücü tecrübelerden biri yeniden terk edilme korkusudur. Bu korku acı ve nefret duygularıyla ve büyük bir yakınlık ihtiyacıyla bağıntılıdır. Bu çelişen duygulardan dolayı ilişkiye karşı koymak için mesafeyle kendini tekrar kontrol altına almayı deneyecektir. Bayan terapistin bu mekanizmayı fark etmesi ve kadının reddetmesinden dolayı kendini incinmiş hisset-

memesi aksine davranışının bağlanma sorunundan kaynaklandığını fark etmesi önemlidir.

Bayan terapiste karşı istikrarsız- olma olarak kendini gösteren belirsiz yoğun duygular bayan terapist ve hasta arasındaki ilişkiyi aşırı yüklenmeye tabi tutar. Kadın bir ilişkiye başladığında güven geliştirir ve kendini açtığında ilk olarak sevinç ve gerçekleşme yaşamaz aksine tekrardan terk edilme korkusunu yaşar.

Ya bayan terapistin geri gelmeyeceğinden korkar ya da kendisini bırakacağından ve onunla artık uğraşmak istemeyeceğinden endişe eder. Bu, gerçek geçici ayrılıklarla veya bayan terapistin veya danışanın tatile gitmesiyle harekete geçirilebilir. Başka bir sefer terk edilme korkusu ikisinin arasında çok yakınlık olduğu bir zamanda ortaya çıkabilir. Narsist kadınlarla tecrübe ettiğim şudur, bedensel yakınlıkta (sarılmada) ve duygusal yakınlıkta (kabul edilme) derin bir acıyla karşılaşırlar. Bununla birlikte çocukluğuna ait duygular olan çaresizlik ve panik yaşarlar, yalnız ve terk edilmiş olma gibi. Bayan terapistle simbiyotik olma arzusu onu kaybetmeme çabasıdır.

Bu dönemde geri çekilme eğilimi çok yüksektir ve öfke ve acıyla bağlantılıdır. Bayan terapiste karşı farklı şiddette öfke duyulur ve bu, ilişkiyi tehdit eder. Bu yüzden bu dönemde kendisiyle ilgili danışanın duygularını öğrenmek ve tüm tereddütlerini ve kuşkularını söylemesine teşvik etmek önemlidir. Çünkü anlatılmayan öfke ilişkiyi gerçekten bozabilir. Öfkenin yanı sıra bayan terapistle olan ilişkiyi kaybetmeme arzusu da vardır, bu yüzden de her kızgınlığını ve her eleştirisini bastırır. Eleştiriyi veya kızgınlığı dile getirmenin sevgiden mahrum edilmeye ve yalnızlığa sebep olduğunu erken tecrübe etmesi bayan terapiste duyduğu hayranlığın yanı sıra tüm olumsuzlukları ona söylemeyi bugün çok zorlaştırır. Eskiden olduğu gibi aynı tecrübeleri yaşama riskine girer. Bunu yaparken yaşadığı korku tekrar terk edilme korkusudur ve bastırma dönemindeki gibi aynı çocuksu güce sahiptir. Duygularını dile getirmenin ilişkiyi bozmadığını bilakis sağlamlaştırdığına inanmak için birçok olumlu deneyime gerek vardır. Ve sonunda bu deneyim, bayan terapisti olumsuz özellikle-

rinden dolayı değersizleştirmeye olumlu yönlerinden dolayı değerini arttırmamaya aksine onu birey olarak iyi ve kötü yönleriyle kabul etmeye götürür. Bu da, ilişkide bölme mekanizmasını kaldırmak anlamına gelir.

Fakat bu öfke, bir zamanlar danışanın kendi kişiliğinin oluşmasını engelleyen kişilere de (genellikle ebeveynlere) duyulur. Anne babasına karşı yoğun suçluluk duygularıyla bağlıdır, bu suçluluk duygularının arkasında anne babayı sorguladığında cezalandırılma korkusu vardır. Fakat bu iç süreç açık açık ortaya konursa korkular giderilebilir ve erken mesajlar olarak görülebilir, bu da korkuların hâkimiyetini kısmen yok eder. Terapinin bir bölümü olumlu duygulara yer açmak için öfkeyi incelemede de kullanılır. Çünkü tüm başarısızlıkların yanında danışan, ebeveynlerinden çok şey almıştır, öfke ön planda olduğu zaman bunların kıymeti bilinemez.

Gerçek benliğe ulaşmak, koşulsuz sevilme ve sürekli iltifat görmeyi isteme gibi gerçek dışı çocuksu ihtiyaçlara veda etmek anlamına gelir. Bununla çok derin bir acı, terk edilmişlik ve yalnız kalma duygusu bağıntılıdır. Ama üzülmeyi yavaş yavaş bırakmasıyla kadın gittikçe daha fazla güven kazanır, yani iç güven olarak gördüğü simbiyotik duyguları daha az hisseder. Gitgide gerçeğe dayalı bir ilişki kurabilir ve bundan memnuniyet sağlayabilir. Simbiyoz'un bitirilmesiyle yeni, hiç bilinmeyen aşk duyguları uyanır, bu duygular sadece tek bir kişiye değil birçok insana karşı bir bağlılığın derin bir şekilde yaşanmasını içerir.

Terapi ilişkisinde suistimal dinamiği

Narsist bozuklukların oluşumunda suistimalin önemli bir rolü vardır, özellikle de duygusal, bazı durumlarda cinsel veya bedensel suistimalin de. Tüm bu üç suistimal şeklinde aynı dinamik etkilidir: ebeveynlerin ihtiyaçları ilk sıraya konur ve ebeveyn çocuğun ihtiyaçlarını gidereceği yerde çocuk ebeveynin ihtiyaçlarını yerine getirmelidir. Normal görülen bir itiraz tehditlerle ve şiddetle bastırılır ve çocuğun ebeveynine muhtaç olduğu gerçeğiyle mümkün değildir, yani

temel güç farklılıkları mevcuttur. Duygusal suistimal her suistimal deneyiminin[13] bir parçasıdır ve narsist oluşumda ebeveynin kendi eksiklikleri çocuk üzerinden dengelenerek anne-babanın sağlıksız benlik algısını iyileştirmeye yarar.

Duygusal sömürme, çocuğun yetişkinlerin ruhsal ihtiyaçlarını yerine getirmesi hatta elle tutulur bir bakım üstlenmesi gerektiği anlamına gelir. Özellikle bulimia hastalarında genellikle çocuğun " Ebeveynleştirilmesi" görülür, yani çocuk anne/baba için onların yapamadıkları veya yapmadıkları ebeveyn görevini üstlenmelidir. Genellikle anne-baba uyuşturucu veya alkol kullanımından dolayı olumsuz etkilenmişlerdir ve çocuğun desteğine ihtiyaçları vardır. Duygusal suistimal, çocuğun yetişkinlerin kendi duygusal menfaatlerine göre olmasını istemeleri anlamına da gelir (Pamuk Prenses). Ebeveynin narsist ihtiyaçları için özdeğer duygusu, korunma, emniyet ve duygusal beslenme sömürülür. Çocuğun hakları hiçe sayılır ve yetişkinin sömürücü hareketi rasyonelleştirilmiş ideolojilerle haklı gösterilir, böylece çocuğun bu haksızlığın geçekten var olduğunu algılayamayacak kadar güveni sarsılır.[14]

Bulimia hastası olan Helen hem ebeveyn rolünü üstlenerek duygusal bir sömürülme yaşamıştır hem de dedesinin cinsel istismarına uğramıştır. Daha beş yaşındayken erkek kardeşine bakıyor ve ev işlerini yapıyordu, çünkü anne ve babası işlerinden dolayı pek evde bulunmuyorlardı. Her şey bu kadar iyi "yürüdüğü" için, yani kız çocuğu çok iyi yürüttüğü için, küçük kızın davranışı sorgulanmıyordu bile, aksine kabullenilmişti. Anne-babanın sevgisini kazanmak için kız çocuğu kendini feda ediyordu, fakat bu sevgiyi asla yeterli görmüyordu. Bu da daha çok çalışmasına sebep oluyordu.

Duygusal terk edilmişlik travması, bu duruma duygusal bir ihmal diyebiliriz de, ona bir sahneyi anımsatır: Camdan bakıp ve anne ve babalarının gittiklerini gördüklerinde o bir buçuk yaşındaydı ve kardeşi altı aylıktı. Korkuyordu: asla geri gelmeyecekler, çünkü bu yaşta bir hafta ayrılık çok uzundur. Ve ona göre duygusal olarak da

gerçekten hep yoklardı. Hayatında onlara asla ulaşamıyordu. İlerde başka kardeşleri de olduğunda ve anne daha sık evde bulunduğunda annenin kucağında hiçbir zaman bir yeri yoktu çünkü orda küçük olanlar oturuyordu. Yoğun panik, yas ve terk edilmişlik duygusunu midesinde hisseder ve bu yeme baskısıyla bağlantılı olan aynı duygudur. Özdeğer duygusu şu yönde şekillendi: Sevgiyi hak etmedim, istediğim kadar uğraşayım. Bunun suçlusu benim, çünkü çok kötü ve kirliyim.

Annenin kendi açısından iki yönden yükü hafiflemişti: ev işlerinde ve çocukların duygusal bakımında, çünkü ikisini de Helen üstlenmişti. Kızla yeterince ilgilenilmemesi, dedenin cinsel taciz sinyallerinin fark edilmesini ve bu sinyallere göre tepki verilmesini engelliyordu. Büyük bir olasılıkla Helen'in annesi de babası tarafından, yani bu dede tarafından, taciz edildi, "körlük" ve kendi çocuğunu korumama yetersizliği bundan dolayı olabilir.

Hem cinsel hem de duygusal ve bedensel (çocuğa eziyet) istismar çocukların ruhlarında derin yaralar bırakır ve ileriki kişisel gelişimi oldukça olumsuz etkiler. Travma sonrası stres veya disosiyatif belirtiler şeklinde bir travmatik durum varsa özel bir travma terapisi tavsiye edilir. Bu yöntem açısından narsist bozukluk terapisinden farklılık gösterir. Narsist bozukluk tedavisinde önemli bir ilişkideki bastırılmış veya bölünmüş duygulara temas ve ifade etme iyileştiricidir. Buna karşın bölünmüş kişilik kısımlarının sağlamlaştırılması ve entegrasyonu amaçlanarak ağır travmalarda ilk olarak acıklı yaşantının işlenmesi ele alınır. Ancak o zaman kişilik bozukluklarının üzerinde çalışmak mümkün, nerdeyse gereklidir.

Duygusal istismar deneyimleri terapi ilişkisinde şu sonuçları ortaya çıkarar:

- Kadın danışan her seferinde suçu üstüne almaya eğilimli olacaktır. İlişkide herhangi bir şey yolunda gitmezse suçun kendisinde olduğunu düşünecektir. Çünkü bayan terapist suçlu olamaz, çünkü onun daha iyi olduğu düşünülür ve otorite olarak hep haklıdır.

- Kadın danışan kurban rolüne girer ve daha fazla uyumla terapisti memnun etmeye çalışır.
- Güç farklılıklarından faydalanılırsa ve bayan terapistin maharetinin teyit edilmesi için kadın danışanın iyileşmesi gerekiyorsa terapide kadın danışanın sömürülme tehlikesi vardır. Bu narsist danışıklı dövüş zamanında fark edilmeli ve ortaya çıkarılmalıdır.
- Kadın danışanı olaylara kendi bakış açısı ilgilendirmez, aksine bayan terapistin beklentilerini yerine getirmesi ve onun bakış açısını kabul etmesi gerektiğine inanır. Kendi algılamalarını kendine saklayacaktır ve terapistin algılamalarından fakhı olduğunda bunları yanlış olarak yorumlayacaktır.
- Arzularını ve ihtiyaçlarını söylemeyecektir, çünkü bunların zaten yerine getirilmeyeceğini düşünür. Buna rağmen söylerse, utanç duygusu ve kırılganlık hisseder, çünkü mahremini gösterir.
- Özdeğer güçlendirmesini özellikle bir şeyi doğru yapmış olma duygusuyla yaşar. O zaman şu görüşte olur: Ben doğruyum. Bu onun için çok önemlidir, çünkü bu duyguyu başka zaman hiç yaşamaz.
- Bayan terapiste duyduğu öfkeyi zaman zaman kendine yöneltir, bunu kendini yaralama, kendini değersizleştirme veya tipik yeme davranışı şeklinde yapar.
- Kadın danışanlar genellikle duygularını ve yaşantılarını kelimelere dökemezler, bu nedenle yaratıcı araç-gereçler sözlü olmayan ifade biçimleri olarak uygundur.
- Kadın danışan kendini geri çekmeye ve bayan terapiste ona ihtiyacı olmadığını anlatmaya eğilimlidir. Çünkü o zaman sırlarını söylemek zorunda değildir, kimseyi suçlamak zorunda değildir ve bağımlılığın yalnızlığında yaşamaya devam edebilir.

- Bir şeyi kabul etmek kadın danışana zor gelecektir, çünkü bunun yerine bir şey vermek zorunda olduğundan veya sömürüleceğinden, kendi sınırlarının gösterilmeyeceğinden ve kontrolü kaybetmekten korkar.

Karmaşayı zamanında fark etmek ve çözmek için bu dinamiği bilmenin terapiye çok faydası vardır.

Bir terapi raporu

32 yaşında bekar bir kadın olan Elsa kliniğe gelir ve acaba neden geldiği sorulabilir. Özgüveni olan, açık biri gibi izlenim veriyor, diğer insanlarla çabuk iletişim kuruyor ve mesleki açıdan başarılı. İlk sohbetimizde ise iki kez intihara teşebbüs ettiğini ve ilişkiler konusunda büyük sorunlarının olduğunu öğreniyorum. Yakınlık ve şefkatten korktuğunu söylüyor. Başkaları tarafından algılandığı gibi kendini sağlam da hissetmiyor. Kendini genellikle değersizleştiriyor, kendisiyle ilgili hiç iyi düşünceleri yok, yoğun bir şekilde uyum sağlıyor ve tartışmalarda kendini küçük düşürüyor. Çok farklı bir izlenim bıraktığı için dışardan birinin bunu anlaması çok zor. Özgüveni olmadığı anlaşılmıyor, çünkü çok mantıklı ve duygusal olarak etkilenmesine izin vermiyor. Daha ilk hafta kendini topluluğa veriyor, bir anda üç adım atıyor ve çabucak her şeyi doğru ve başarılı yapmak istiyor. Dışarıya güçlü yüzünü gösteriyor ve kendini ulaşılmaz gösteriyor. Desteklendiğini ve kabul görüldüğünü hissettiği küçük grupta ötekilerine güven duymaya başlıyor ve çok performans göstermeden orada olabileceğini görüyor. Rahatlamaya ve sabra olan ihtiyacını ve ötekilerine açılma arzusunu hissediyor. Bir de duygusal eksikliğini ve yakınlığa olan açlığını görüyor. Bu hissetme, gerçek benliğiyle temasa geçtiğine bir işarettir. Kendisi hakkında konuşmaya başlıyor ve bu sayede şimdiye kadar bastırmış olduğu acı veren duyguları görüyor. Ağlanmamış tüm gözyaşlarını döküyor ve ağlama izni olduğu için şaşkındır. Onun için sanki baraj açılmış gibiydi (yatay bölme). Güçlü dış görünümünün arkasında (sahte özbenlik) gerçek duygularına ve ihtiyaçlarına ulaşıyor.

Yoğun beden çalışmasıyla bu süreç desteklenir. Dayanıklılığı daha iyi hale getiren alıştırmalar ona ne kadar korunmasız olduğunu ve bundan dolayı ne kadar çabuk duygularının etkisi altında kaldığını gösterir. Bu gerçek aynı zamanda duygularına karşı koymak için neden bu kadar çok temkinli olduğuna bir sebeptir. Diğer alıştırmalar ikiye bölünmüşlüğünü hissettirir: bele kadar üst kısmını ve belden sonra alt kısmını, ama tam bir beden değil. Bu deneyim günlük yaşamında uzun zamandır çektiği şiddetli sırt ağrılarıyla bağlantılıdır. Bağırmaktan acizdir, çünkü ses çıkmaması için boğazını sıkıyor (boğazda düğüm duygusu). Bedenin gerginliğiyle ve engelleriyle duygusallığa karşı koymayı destekler: duygular algılanmamalı hatta anlatılmamalı bile. Kalça bölgesindeki çalışmada, orada haz ve öfkeyi tuttuğu görülür ve ikisini de ilk defa anlatabildiği için rahatlar.

Dördüncü haftada erkek arkadaşının ziyareti yaklaşır, bu Elsa'yı çok korkutur. Bu korkuyu hissetmemek için şu anda ilişkiyi tamamen bitirmeyi tercih ederdi. Sonra korkusunu soruya çevirdi: "Ondan ne istiyorum?" Bu sorumluluğu üstlenmeyle korkusu biraz azalır ve erkek arkadaşıyla ilişkinin nasıl devam edeceği hakkında açık açık konuşabilir. Eski ilişki modeli bu sayede sallantıya girer: Elsa otonomi amaçlı daha fazla bağımsızlık ve mesafe arzuları geliştirir, bu da erkek arkadaşının güvenini sarsar ve onun ayrılık korkularını aktifleştirir. Bunun üzerine genellikle çok mesafeli duran erkek arkadaşı daha fazla yakınlık ister.

Elsanın gitgide keyfi yerine gelmeye başlar, fakat bu ona çok zor gelir. Hoş duyguları yine mahveder, çünkü bunların üstesinden gelemez veya bunlara tahammül edemez. Haz ve zevk artık müsaade etmeye başladığı yasak yaşantı özellikleridir (gerçek özbenlik). Eskiden olduğu gibi sevgiyi ve ilgiyi kabul etmek ona zor gelir, bunun için her ne kadar şiddetli özlem duysa da. Bir şey aldığında bir şey vermek zorunda olduğu hissine kapılır (sahte benlik). Kendisinin hatırına sevgiyi ve kabul görmeyi bilmez, aksine sadece performansla bunları yaşamıştır.

Klinikten ayrılmadan üç hafta önce hayatından bitmemiş ayrılık konuları ortaya çıkar, bu konular ona acısının yanında hissettiği öfkesini ifade etme imkanını da verir. Şimdiye kadar acı, kızgınlığı gizliyordu ve kızmak yerine üzülüyordu.

Partnerinden ve öteki insanlardan kendini gittikçe ayrı görüyordu, yani artık simbiyotik olarak kaynaşmış görmüyordu. Bu özellikle ne istediğini ve ne istemediğini daha sık söylemesiyle bağlantılıdır. Kendini aciz ve küçük düşürmek ve tartışmalardan kaçınmak yerine gücünü kendisi için kullanmaya ve kendini savunmaya başlıyor. Son iki haftada zevk almayı ve eğlenmeyi ve aynı zamanda sorumluluk almayı ve yetişkin olmayı başarıyor. İkisinin de bir arada olabileceğini bilmiyordu. Bu, bir bölmenin ortadan kaldırıldığını gösterir ve artık iki nitelikten de bir arada faydalanabilir.

Elsa'nın terapisiyle ilgili rapor, danışanın nasıl adım adım gerçek özbenliğine, ve şimdiye kadar bastırdığı duygularına, arzularına ve ihtiyaçlarına yaklaştığını, bunlara yavaş yavaş müsaade ettiğini ve bu sayede sahte özbenlikten doğan tutumu bıraktığını gösteriyor. Maskeyi ne kadar çok çıkarırsa, muhteşem taleplerini gerçekleştirmeyi ne kadar çok bırakırsa ve insanlara ne kadar çok güvenirse ve onlarla ilişki kurarsa o kadar çok gerçek özbenliğiyle, içindeki çocukla temas kurar. Ve bu sayede yoğun acısıyla ve sevgiye olan özlemiyle de temas kurar.

Terapiden iki yıl sonra yine sorunları var ve bende ayakta tedaviye başlar. Daha terapinin başında onun yeni bir adım atması gerektiği ortaya çıkıyor. Bu, korunmaya, desteğe ve yardıma ihtiyacı olduğunu kendine itiraf etmeyle ilgilidir. Diğer taraftan yoğun bir terk edilmişlik duygusu yaşar, bu da bağımsız olmaya çalıştığını gösterir. Simbiyotik yapılı insanlar bu yapıdan kurtulduklarında bu terkedilmişliği yaşarlar. Bana başvurarak ve benden yardım alarak kendisindeki iki tarafı bir araya getirebilir ve diğer bölmeyi ortadan kaldırabilir: Sana ihtiyacım var, yakın olabilirim, fakat kendimden vazgeçmek zorunda değilim aksine bağımsız kalabilirim.

Uzun olan iyileşme süresi korkutabilir, fakat eski yapıların ortadan kalkması ve yenilerin oluşması için çok zamana ihtiyaç vardır. Bilinçli değişim yolunu bir kere seçen biri bu yoldan ömür boyu gidecektir, çünkü bu yol hiç bitmez. Gelişimin veya değişimin hiçbir zaman nihai bir sonu yoktur. Kendimizle ilgilendiğimizde ve hayatın bize etki etmesine izin verdiğimizde hep yeni alanlar keşfederiz ve hep başka sorunlarla ve meydan okuyuşlarla karşı karşıya geldiğimizi görürüz ve tartışmalarla daha çok olgunlaşırız. Hayatın meydana getirdiği krizler kendimizi tanıma yolunda bizi ileriye götürmek için bir şans olabilir, eğer bu krizlere iştirak edersek. Fakat bunlara karşı koyarsak bizi perişan edebilir. Bu bedensel ve ruhsal türdeki hastalıklar için de geçerlidir.

Erkek terapistin rolü

Erkek meslektaşları gözetimimde sürekli dişi- narsist yapılı kadınlara olan davranışlarındaki güvensizliklerini veya rahatsızlıklarını gördüm. Bu, terapistlerin yeme bozukluğu belirtilerini çok az bildikleri için olabilir, bilindiği gibi yeme bozuklukları çoğunlukla bu kişilik yapısıyla ortaya çıkar. Bundan bağımsız olarak bu rahatsızlık çoğunlukla kadınların erkeklere karşı olan belirsiz duygusundan kaynaklanır. Erkek terapist şimdiye kadar kötü deneyimler yaşadıkları "tüm erkeklerin" vekiline dönüşür. Babanın yokluğu, onun idealleştirilmesi veya değersizleştirilmesi bir baba eksikliğine sebep oldu. Kadınlar çelişkili hallerinde bir yandan erkeğe/babaya özlem duyarak yakınlık hissederler diğer yandan da yaşanmış birçok reddedilmelerden dolayı saldırgan bir şekilde onu geri çevirirler. Baba eksikliği, erkek terapistle ilişkide yinelenir, erkek terapist de hem ret edilir hem de arzulanır. Bayan terapist ve kadın danışan arasında olduğu gibi benzer bir çelişki ortaya çıkar, fakat buradaki çelişki farklı cinsellik sebebiyle artar. Kadınların flörtle veya baştan çıkarıcı hareketlerle erkek terapistin sevgisini kazanmaya çalışmasına sık rastlanır. Beğenilmek, hayran duyulmak, fark edilmek ve arzulanmak isterler, sadece onun için süslendiklerini ve makyaj yaptıklarını da

açıkça vurgularlar ve erkek terapistin onlar için çok önemli olduğunu belki de en önemli kişi olduğunu hissettirirler.

Baştan çıkarma narsist sistemin bir parçasıdır ve erkeklerle otomatik çalışır. Gerçek hayatta olduğu gibi terapide de bu çeşit ilişki kurma yakınlık yerine daha fazla mesafeye sebep olur. Çünkü kadınların istedikleri esasında baştan çıkarıcı hareketle elde ettiklerinden farkı bir şeydir. Bir baba figürü arıyorlar, onları seven, kabul eden ve yanlarında kalan hiç sahip olunmayan iyi bir baba arıyorlar. Cinsel düzlem böyle yakın, duygusal bir teması zorlaştırır ve engeller. Baştan çıkarmayla özellikle bedensel- cinsel düzlemden değil aksine duygusal düzlemden bahsediyorum. Bu duygusal düzlem genellikle erotik eğilimlidir fakat sadece terapistle yatma amacı için kullanılmıyor aynı zamanda onu kazanmaya, ona kendini beğendirmeye de yarıyor. Narsist karşı koyma da baştan çıkarıcı gelebilir. Kadınlar her şey yolundaymış gibi yaparak ve kendilerini güçlü ve bağımsız göstererek hassas, ürkek, incinmiş bir taraflarının olduğunu da ötekinin algılamasını neredeyse imkânsız hale getiriyorlar. Terapistler bunu fark etmezlerse kadın danışanları yanlış değerlendirdiklerinden dolayı onlara fazla yüklenirler. Kadın özellikle erkeğe karşı güçlü tarafını göstermeye çalışır, bu yüzden de erkeğin gerekli desteğinden kendini mahrum eder.

Erkek terapist bir çıkmaza girer. Çünkü baştan çıkarmalara yenik düşerse sahte benliğe hizmet eder, bu da hedefe götürmez aksine mevcut modeli güçlendirir. İdealleştirmeyi hayal kırıklığına uğrattığında ve aralarındaki oyunu deşifre ettiğinde ise terapinin kesilmesini göze alır. Çünkü kadın danışan bu durumda kendini ret edilmiş ve terk edilmiş hissedecek, adeta şimdiye kadar ki tecrübelerinin tekrarladığını görecek ve teması kesecektir. Onu idealize ederek kadın danışan ona şunu sunar: " Sen en iyi terapistsin, ben en iyi kadın danışan. Herkesten daha iyi yapıyorum ve sende aynı şekilde." Bu teklif cazip gelir, fakat bu zamanla terapötik çalışmayı sonuçsuz bırakır, çünkü ikisi de kendi ideal resimlerini gerçekleştirmeye çalışır. Bundan dolayı resme uymayan her şeyi çıkarmak zorundalar. Böyle

olunca erkek terapist can sıkıcı ve dürüst olmaya cesaret edemez, hiçbir sınır koymaz veya çok az sınır koyar, nerdeyse hiç yüzleştirmez, sadece iyi bir terapist olarak görünmek için. Kadın danışan resmini başarısızlıklarla, gerilemelerle, memnuniyetsizliklerle tehlikeye atmayacak ve terapi saatinde terapistin önerdiği her şeyi kabul edecektir. Terapistin beklentilerine uyum sihirli kelimedir. Fakat kadın danışanın sorunları bu sayede azalmaz. Terapist baştan çıkarmaya cevap vermezse kendini koruyacaktır ve bu yüzden kadın danışanın duygusal ihtiyaç durumuyla ilgilenmek ona zor gelir. İki durumda da kadın danışan sorunlarına cevap bulamaz, genellikle babası veya erkekler tarafından olduğu gibi kendini ret edilmiş hisseder.

İdealleştirmenin yanında terapist aynı zamanda kadın danışanın aşağılamasını ve nefretini hisseder, bunlar terapisti suçlu yapar. Mesafeli davranmaya zorlanılır, terapötik ve insani önerisi ret edilir ve hayal kırıklığına uğratılır. Daha önce yüceltildiği gibi değersizleştirilir. Belki de bilinçsiz amaç şimdiye kadar öteki erkekler yüzünden yaşadığı aşağılamalar, incinmeler ve reddedilmeler için ondan intikam almaktır. Terapist onun vekili olarak görev görür, ilgili ve destekleyici terapist rolünde hayal kırıklığına uğratılır. Buna rağmen olumlu rolüyle ısrar ederse aynı önceki ilişkilerdeki erkekler gibi o da rahatsız edici olarak görülür. Kadın anlaşılmadığını düşünür ve terapistin iyi niyetinin arkasında belki agresif bir şey hisseder. Bu şekilde ikisi de zor çözülebilir bir ilişki modeline karışır. Kadın danışan ondan nefret etmeli ve geri itmelidir, böylece erkeklerle yaşadığı olumsuz deneyimlerini teyit ettirir. Terapist kendini kötü hisseder ve terapötik çabasının geri çevrildiğini düşünür.

Kadın için iyileşme şansı, parmağında oynatamayacağı bir kişi olan ve ona karşı cinsel arzuları olmayan ve de iyi bir terapist olması gerekmeyen bir erkek terapiste rastlamasıyla olur. Yani terapist ilişkiyi sunmalı, ama bu ne pahasına olursa olsun anlayışında olmamalı. Bu sayede belki bu karmaşa ortadan kalkabilir ve birbirlerine ulaşabilirler. Amaç kadının ne ideal olması gerektiği ne de kendini aşağılık hissetmesi gerektiğidir. Ve terapist de kadının modelleriyle

ilgili konuşmakta özgür olur, böylece kadın ona karşı duyduğu birçok korkunun veya arzularının kendi düşüncelerinin ona yansıması olduğunu görür.

Özerklik

Dişi narsist süreç bağlamında esas ilişki çatışması bağımlılık ve özerklik kutuplarında kendini gösterir. Bu kutuplar aitliğe ve bağımsızlığa olan ihtiyaçlar olarak da tanımlanabilir. Kegan, "kişisel gelişimin her uzun süreci hep aitlik ve çevreyle Bir Olma ihtiyaçları ve diğer taraftan farklılık ve bağımsızlık ihtiyaçları arasında" gelip gittiğini vurgular.[15] Bir-Olmak kaynaşmak demek, yani birleşme demektir. İlgili zıt kutup sınırlama, farklılıktır. İlişkiler birleşme noktası ve sınırlama arasındaki hareketlerdir, temas iki kutup arasındaki harekette olur. Hareketin şekli hem güncel ilişkinin şekline hem de kişisel ihtiyaçların ve ilgi alanlarının gelişimine bağlıdır.

Narsist kişilerde sık görüldüğü üzere bu hareket engellendiyse hep aynı kutup yaşanır ve diğeri dikkate alınmaz, bunu ilişki bölme modeliyle ayrıntılı bir şekilde anlatmıştım. Kadın bağımlı olduğunda, bu ister terapide ister özel ilişkilerde olsun, kimliğini kaybetmekten ve artık kendisi olamamaktan özellikle korkar. Buna karşın bağımsızlık kayıp korkularıyla ve yalnızlık duygularıyla bağlantılıdır ve bu yüzden aynı şekilde korkutucudur. Terapötik ilişki, kadın danışanlara sağlam bir ilişki sunma fırsatını verir, bu terapötik ilişki içinde kadınlar yakınlık ve mesafe, aitlik ve bağımsızlık deneyiminde bulunabilirler.

Narsist yapı değişiminin en önemli parçası olarak bağımsızlık kendini şekillendirme özgürlüğü anlamına gelir. Bağımsızlık, karar verebilmeyi, kendi hayatına etkisinin olmasını ve mevcut durumlarla baş etmeyi içerir. Bu yüzden bağımsız bir davranış; kişisel sorumluluk, hedef belirleme yeteneği ve de kişisel arzuları ve ihtiyaçları fark etme yeteneği gerektirir. Bunun zıttı ise tam bağımlılıktır, burada kadın kendini sadece başka birinde yaşar: kararları ötekinin kararıdır, acısı ve mutluluğu ötekinin davranışlarının sonucudur.

Kadının terapide olduğu gibi olabileceğini buna rağmen destek alacağını, ayrılabileceğini ve buna rağmen hep geri gelebileceğini, güçlü olup ama yine de yardım isteyebileceğini, kişiliğinden vazgeçmeden kabul edileceğini, kendini reddedilmiş hissetmeden fikrini savunmayı ve hayır demeyi öğrenmesiyle bağımsızlık başlar. Bu sayede hareketini bu odak noktaya göre düzenlediği bu noktayı kendinde bulabilir ve bunu diğer insanlarda aramayı bırakabilir.

Başlangıçta bir kadın danışana terapide hangi hedeflere ulaşmak istediğini sordum. İlk şunu dedi: "Yaptığım şeyleri ötekilerinin nasıl bulduğunu sürekli düşünmek istemiyorum, sadece istediklerimi yapmak istiyorum. Eleştirildiğimde hemen geri çekilmek istemiyorum, aksine yaptıklarımın hâlâ iyi olduğunu düşünmek istiyorum. Gerçekte ne istediğimi de bulmak istiyorum." Tüm söylenilen hedefler bağımsız davranış biçimlerini tanımlar.

Bağımsızlığa giden yol, günlük yaşamdaki küçük, somut adımlarla gerçekleşir. Söz konusu kişiler için kendileriyle ve ötekileriyle ilgili görüşlerinin kontrol edilmesinin ne kadar önemli olduğunu her seferinde görüyorum. Çalışmasının sonucundan emin olmayan bir kadını ele alalım. Ötekilerin onu nasıl değerlendirdiğine dair uzun uzun düşünebilir. Kendisi hakkında kötü düşünceleri varsa aynısını ötekilerden de bekler. Başarısız olduğu için utancından belki onlarla ilişkiyi bile keser. Böylelikle kötü ve değersiz olma korkuları giderek artar.

Fakat kendi kişiliğiyle ilgili olumsuz ve aşağılayıcı fantezileri genellikle asılsız çıkar. Bunu ise ancak karşısındakiyle açık açık konuşmaya ve çalışmasını nasıl bulduğunu sormaya cesaret ettiğinde öğrenir. İkisinin de sonuç hakkında tarafsız konuşabilmesi bir avantajdır. Bu sayede performanslarını daha gerçekçi değerlendirmeyi öğrenir ve hata yaptığında da kabul edildiğini ve kendisine yaptığı gibi ötekilerin onu tamamen değersizleştirmediğini görür. Bu önemli düzeltici bir deneyim başka birçok alanda da yaşanabilir, mesela dış görünüşünü, davranışını, düşüncelerini ve duygularını değerlendirmede.

Kendisiyle ilgili şüphelerini, korkularını ve endişelerini güvenilir bir kişiyle paylaştığında bunlar hiç değilse kısmen azalır. Burada en büyük engel; gururunun ve utancının üstesinden gelmesi ve eleştirilme korkusuna tahammül etmesi gereken kadının kendisidir. Fakat zamanla, kendi zayıflıkları ve korkuları hakkında utanç içinde tek başına kafa yormaktansa bunları biriyle paylaşmanın ne kadar hafifletici olduğunun farkına varacaktır.

Ötekilerle temastaki belirsizlikler de sorularak giderilebilir. Ötekinin soğuk davranmasından dolayı kadın, onun kızgın olduğunu veya onu reddettiğini düşünüyorsa kadın onun keyifsizliğinin kendisinden dolayı olduğunu düşünebilir veya ne olduğunu ve sebebin ilişkilerinden dolayı mı kaynaklandığını ona sorabilir. Konuşmayla netlik kazanır, bu da yanlış anlaşılmalardan dolayı kavganın çıkmasını engeller.

İkili ilişkilerde bağımsızlık sorumluluk sahibi bir kadın partner olmak anlamına gelir. Bunun için tapınılan prenses rolünün bırakılması ve ilişkide sorumlulukların paylaşılması gerekir. Bu, hayranlığın ve sevilmenin önemli olduğu ve bunları elde etmek için her şeyi yaptığı eski modelle vedalaşmak anlamına gelir. Bu bağımlı ilişki modeli ancak yavaş yavaş değişir ve kadın mutlu bir ilişki yaşayana kadar genellikle birkaç yıl geçer. Çünkü ancak kendi ayakları üzerinde durduğunda, desteğini ve kimliğini partnerde aramak zorunda olmadığında kadın partnerine olumlu yaklaşabilir ve partnerine de olumlu görünür.

Bağımsızlık, görüş ayrılıklarının sergilenmesinde, tartışmalarda kendi görüşünü savunmada ve duyguların ve ihtiyaçların dile getirilmesinde de kendini gösterir. Bu başlangıçta şüphesiz korkutur, çünkü kadın saldırılmaktan ve reddedilmekten korkar.

İyi işleyen sınırlar da bağımsız bir kişiliğin parçasıdır. Kişi nerede başladığını ve ötekinin nerde bittiğini hisseder, karşı koyabilir ve dışardan hepsini filtrelemeden kendisine nüfuz etmesine izin vermek zorunda değildir. Hayır demek sınırlar koymak için bir yoldur.

Narsist kadınlar aslında hayır demek istemelerine rağmen genellikle evet derler ve Hayır'larını sadece dolaylı olarak reddetmeyle, inatçılıkla ve geri çekilmeyle dile getirirler.

> Reddedilmekten korktuğum için hayır diyemiyorum. Korkudan evet demek yorucu ve beni tiksindiriyor, ama buna rağmen hayır demek için ve canıma tak ettiğinde bunu söylemek için kendimi çok zorlamam gerekiyor. Bunu bir şekilde başarabildiğimde ise hemen arkasından genellikle vicdan azabı duyarım. Bunun tamamen baba evimle ilgisi olduğunu düşünüyorum, en küçük bir rette sevgiden mahrum edilerek cezalandırılıyordum.

Kadın sınırlar koymaya alışık olmadığından dolayı başlangıçta hayır demek suçluluk duyguları meydana getirir. Buna rağmen hayır'ında ısrar etmeli, çünkü zamanla suçluluk duyguları azalır ve kendini sınırlamak ona normal gelmeye başlar. Genellikle suçluluk duyguları bağımsız davranış için bir işarettir ve bu yüzden olumlu değerlendirilebilir. Suçluluk duygularından dolayı kendini geri çekmek yerine kadın bu suçluluk duygularını değişim yolundaki iyi bir arkadaş olarak görmelidir.

Ayrıca sınır, elde edilen şeylere evet demek, onların keyfini çıkarmak ve onları kabul etmek ve bir son bulabilmek anlamına gelir. Bu sayede hep daha fazla şeye ihtiyaç duyma cazibesi zamanla söner, ötekinin içine girmeye veya onu adeta yemeye artık gerek yoktur. Sadece ihtiyacım olanı aldığımda doyarım ve mutlu olurum.

İyi çalışan bir dış sınır kendini kadının ayrılığa tahammül edebilecek durumda olmasında da gösterir. Partner kadından farklı olabilir, kadının arzu ettiğinden farklı çıkabilir ve kadın da kendisi gibi olabilir. İkisi de hep aynı şeyi istemek zorunda değildir ve farklı görüşlere sahip olabilirler. Eskiden genellikle korkudan aşırı uyumu seçerdi, çünkü bu ayrılıktaki gerginliği çekmekten daha kolay geliyordu. Farklılığa rağmen ilişkinin devam edeceğine dair kadının kendisine ve partnerine güvenmesi lazım.

Ayrıca bağımsızlık, kendini öteki insanların veya dünyanın pasif bir kurbanı olarak görmeme, aksine sorumluluk alma ve sorunları tek başına çözme anlamına da gelir. Kurban olma bilinciyle yaşarsam öteki benden yüz çevirdiğinde acı çekmekten başka bir seçeneğim olmaz. Bu durumda kendimi kötü hissetmemin suçlusu odur ve yine ondan bir çözüm beklemem gerekir. O kadar da çaresiz olmadığımı aksine ne yapmak istediğime kendimin karar verebileceğimi anladığımda kurban olmaktan çıkarım. Yaptığı şeyin beni kızdırdığını ötekine söyleyebilirim ve bunu yaparken bile, pasif acı çekerken hissettiklerimden daha farklı hissederim kendimi. Kurban olmanın gerekmediğinin anlaşılmasıyla yeni karar seçenekleri ve davranış biçimleri ortaya çıkar.

Cordula şöyle yazar:

> Anlayışımla ve yardım etmeyi istememle ("Ben mükemmel ve güçlüyüm ya") kendimi kurtarıcı olarak göstermeyi seviyorum ve kurban rolünde olmayı kabullenemiyorum. Kurban pozisyonumu ötekilerini suçlayarak veya gizli, belirsiz, asla açık bir şekilde söylenmemiş taleplerle ancak gizli yaşarım. Bu esnada ötekilerine yoğun bir şekilde bağımlı olurum ve bana tepki göstermediklerinde acı çekerim. Esasında kendi görüşümü açıkça savunmak yerine hep ötekine yaslanırım. Çünkü bunu yaparsam artık kurban olmam.

Dürüstlük ve açıklık kelimeleri kadın hastaların raporlarında sık sık geçer ve büyük bir öneme sahiptir çünkü bunlar bağımsız bir tutumu sergiler. Bu kadınların sıkıntılarının büyük bir kısmı dürüst olmaya, oldukları gibi görünmeye ve düşündüklerini söylemeye cesaret edememelerinden kaynaklanıyor. Bu yüzden kendilerine ve karşısındakine de yabancılaşıyorlar. Arzularını açık açık söyleyemediklerinde alttan alta entrikacı ve hırslı olurlar ve kızgınlıklarını dile getiremediklerinde hırçın olurlar. Net bir iletişim için net mesajlar gereklidir yoksa partnerler daha çok birbirleriyle ilgili fantezilerle ve varsayımlarla meşgul olurlar, bu da mutlaka yanlış anlaşılmalara sebep olur. Cordula'nın yazdığı gibi kadın öyle davrandığının önce far-

kına varmalıdır. Birçok kadın bunu bilmiyor ve entrikacı olduklarını duyduklarında çok şaşırıyorlar.

Dürüst ve ilgi gösterilen ilişkilerin temeli gerçek bağımsızlıkla mümkündür. "Bağımlılığın yaşanması gerçek özerklikten önce meydana gelir... Ancak çocuksu bağımlılığın belirsiz derin duygusunun ötesinde gerçek kurtuluş vardır."[16]

Bedenle barışmak

Gerçek özgüven sadece beden bilinciyle olabileceğinden dolayı bağımsız bir kişilik oluşumunda kadının bedeniyle ilgili yeni, olumlu tutumlar kazanması şarttır. Bedenin sadece dış görünüşüne bakmak yerine bedenselliğin yaşanması, hissedilmesi ve algılanması ve buna bağlı olarak şehvet söz konusudur. Bedenin çekici, ince ve noksansız bir şey olması gerektiği görüşü bir bedene sahip olunmadığı aksine onun bedeni olma bilinciyle yer değiştirir. Dişi narsist kadında beden muhteşem beklentiler için sadece bir araçtır; kadın, bedeni tamamen istediği gibi kullanmaya çalışır. Bunun beden algılama bozukluklarına da yol açtığını düşünüyorum. Çünkü onun içinde yaşamıyorsa bedenini nasıl doğru değerlendirebilir ki?

Bu o kadar ileriye gidebilir ki kadın bedeniyle neredeyse hiç olmaz veya onu ne olursa olsun saklamak ister. Bedenini bol kıyafetlerin arkasında görünmez yapar ve bakılmamak için odada hareket etmekten kaçınır. Yani terapinin başında genellikle iki varlıkla karşı karşıyayız: kadın danışan ve onun bedeni. Bedeni katılması için açıkça davet edebiliriz, onunla konuşabiliriz, onunla çalışabiliriz, onu tekrar hayata döndürebiliriz. Bunun için yöntemler çeşitlidir. En kolay egzersiz nefes almaktır, bununla bedenimizi hissedebiliriz. Fakat hareket etmekle ve kendine dokunmakla da tecrit edilmiş organlara bağlantı sağlanabilir. Hareketler, kalori vermeye değil kendisi için bir his geliştirmesine hizmet etmelidir. Birçoğu için bu dans etmeyle, yoga ile veya beden çalışmalarının farklı biçimleriyle olur. Sahte benlik görüntüsünden kurtulmak için duyguların bedenle ifade edilmesi de tekrar öğrenilmelidir.

Bunu ancak bedenini saklamak yerine ona bilinçli olarak yöneldiğinde başarabilir. Kadın, bedeninde daha çok hoşuna gittiği kısımları algılamayı ve hissetmeyi öğrenerek beden ve olumsuz kendini değerlendirme arasındaki bağlantı kaldırılabilir. Bunun için de aynanın önünden çabucak geçip gitmek yerine aynaya bakmak gerekli. Bedene ve tabi ki reddedilmiş kısımlara da şefkatle yaklaşmak önemlidir. Karın kısmını sadece şişman veya zayıf kategorisinde algılamak yerine dokunulduğunda yumuşak hissedildiğini, cildin kadifemsi olduğunu ve onu okşamanın hoş bir duygu verdiğini keşfedebilir. Amaç kendi bedenini bir ideale uygun olduğu zaman değil şu anda olduğu gibi kabul etmektir. Özellikle bu reddetme ideale hiçbir zaman ulaşamamaya sebep olur, çünkü baskı sonucunda akıl bu ideale takılı kalmıştır.[17]

Kendinizle ilgili bakış açınızı olumlu bir şekilde değiştirmek için şu egzersizleri yapabilirsiniz: Aynanın önüne geçin ve kendinizi etraflıca inceleyin. Kendinize nasıl baktığınızı görün: Eleştirel mi? Değersizleştirerek mi? Sadece hoşunuza gitmeyenleri mi görüyorsunuz ya da kendinizi kabul ediyor musunuz? İşte önemli olan budur. Kendinizde her şeyi güzel bulmak zorunda değilsiniz ve değişmeyi de isteyebilirsiniz, ama yine de kendinizi ancak bugün olduğunuz gibi kabul edebilirsiniz. Çünkü şu anda farklı değilsiniz. Kendinizi kabul edebilmek için günün birinde ideal olmayı ki bu belki de hiç olmayacak, beklemek yerine kendinizi kabul etmeye bugünden başlayabilirsiniz.

Fakat bu egzersizde yıkıcı bir kendini değersizleştirme hissederseniz hatta korkmanız veya kendinizi daha fazla reddetmeniz de mümkün, o zaman en iyisi egzersizi kesin. Belki de size bu şeklide yaklaşmanın zamanı gelmedi. Bu egzersizle size fazla yüklenilmiş olabilir ve şayet bu egzersizleri yapacaksanız da sadece terapötik destekle yapmanız gerektiğine dair bir işaret olabilir.

Fakat tüm direnmelere rağmen kendinize bakmayı ve kendinizi olduğunuz gibi bırakmayı başarırsanız muhtemelen hafifleyeceksiniz.

"Kabul etmek, inkâr etmeden veya bahaneler olmadan bir gerçeğin gerçek olduğuna katılmak demektir. O halde aynadaki yüz ve beden sizin yüzünüz ve sizin bedeniniz ve nasılsalar öyleler."[18]

Kabul etmek şu anlamlara gelir, gerçeğe katılmak, ona saygı duymak ve şunu söylemek: Bu ben'im. Hep kavga etmek geçimsizliğe ve reddetmeye götürür.

Brandan şu şekilde ifade eder: "Gözün gördüğü şeyi takdir eden bir ruh kendini takdir eder."[19]

Özdeğeri güçlendirme ile ilgili diğer egzersizleri *Beni Hiç Kimse Öyle Çabuk İncitemez* kitabımda bulabilirsiniz.

Bedenin kabul edilebilmesi için ideal bir bedene sahip olunması gerektiği konusuyla güzellik diktesinin ele alınması da ilişkilendirilmektedir. "Güzellik ne anlama geliyor?" " Kilo aldıklarında neden çekiciliklerini kaybediyorlar?" "Bunun arkasında acaba hangi sorun var?" Başka kadınlarla bir arada olunarak ve dişilik ve kadın olma hakkında konuşularak eski katı modelleri ortadan kaldıran yeni özdeşleşme olanakları çıkabilir. Birçok kadın terapide kendine örnek aldıkları yeni dişi kişiler seçerler. Bu örnek alınan kişiler genellikle idealleştirmede tüm olumlu özelliklerin yüklenildiği kadın terapistlerdir. Terapinin başlarında onlarla bir özdeşleşme yararlı olabilir, fakat terapi esnasında bu idealleştirmeye son verilmesi ve kendi dişi benlik algısının oluşturulması gereklidir. Kendinizi tekrar değerli hissetmek için iyi olanı dışarıda aramak ve onunla özdeşleşmek yerine kendinizde iyi olanı keşfedin.

Özsaygı ve öz-yeterlik

Öz-yeterlik ve özsaygı sağlam bir özdeğer duygusunun temelleridir.[20] Öz-yetei lik, kendi yeteneklerine güvenmeyi ifade eden güç ve beceri duygusu anlamına gelir. Böyle bir kadın bir şeyler yapabileceğinden emin olacaktır ve hayatla başa çıkabileceğine güvenecektir. İçsel tutumu başarısızlıktan çok zafere odaklanmıştır. Kendini yeterli

hissettiğinde, bir şeyler meydana getirebileceğine inandığında ve yeteneğine güvendiğinde ancak kendisini değerli hisseder.

Birçok narsist kadın sadece performans sayesinde yaşama hakkına sahip olduklarına ve değerli olduklarına inansalar da bu kesinlikle yaşanılmış bir öz-yeterlik anlamına gelmez. Aksine şartlar ne olursa olsun başarılı olunması gerektiğine dair bu aşırı çaba aslında kadınların kendilerine hiç güvenmediklerine veya çok az güvendiklerine işaret eder. Yoksa neden kendilerine böyle aşırı baskı yapsınlar ki? Aslında bu insanlar başarılı ama bu başarının tadını çıkaramıyorlar çünkü çalışmadıkları anda kendilerini değersiz hissederler hatta kendilerine yaşama hakkı bile tanımazlar.

Özdeğer duygusunun ikinci öğesi özsaygıdır. Onurumuzu ve kişisel değerimizi, yaşama ve mutluluk hakkımızı ve düşüncelerimizi, arzularımızı ve ihtiyaçlarımızı isteyebileceğimize inanmayı içerir. Özsaygı sayesinde kendimize karşı olumlu bir tutum geliştiririz. Olumlu tutum, Ol-ma Mesajlarıyla sürekli engellenir, çünkü o zaman bu insan yaşama nedeninden şüphelenir, burada olmaya hakkı olmadığını düşünür, kendine zarar verir veya bilinçli ya da bilinçsiz hayatını tehlikeye atar. Özsaygı içinde dikkat, itina kelimeleri var. Bu aşağı yukarı şu anlamlara gelir; kendine dikkat etmek, kendine bakmak, kendine itinalı davranmak, kendine iyilik etmek. Bu birçok narsist kadın için *psikoterapi*nin esas amacıdır.

Ama özsaygı kendini kabul etmeyi aşar, çünkü özsaygı aslında ötekilerine saygı esasına da dayanır. Özdeğer duygumuz ne kadar sağlıklı ise ötekilerine o kadar çok saygıyla, teveccühle, iyi bir niyetle ve centilmence davranırız, çünkü onları tehlike olarak görmeyiz. Fakat korkuyorsak ve kendimizi değersiz hissediyorsak ötekilerine güvenmeyiz, bu da öte yandan saldırganlığa, değersizleştirmeye ve incinmeye sebep olur. O halde sağlıklı bir özdeğer duygusu sadece iyi bir hayat anlayışı demek değildir. O hayatımızın temelidir ve eksikliğinde insanın işlev yeteneğini engeller.

Buna rağmen iyi gelişmiş bir özdeğer duygusu ne her derde deva ne

de kesin bir çözümdür. Dış hayat şartlarımızdan ve imkânlarımızdan, zekâ, performans çabası, heyecan düzeyi gibi bireysel yeteneklerimizden ayrı yaşamıyoruz. Özdeğer duygusu gerçekleşme için bir garanti değildir ama huzurumuz için şarttır.

"Özdeğer duygusu, kendimizde elde ettiğimiz bir saygınlıktır."[21]

Özdeğer duygusu, kendine bakabilmeyi, kendisine neyin yararı olacağını, neye ihtiyacı olduğunu ve bunu nasıl elde edeceğini bilmeyi de gösterir.

Kendi ihtiyaçlarıyla ve duygularıyla temas kurmaya gelince kadın arzularına ve hislerine müsaade eder etmez bu temasın oldukça çabuk kurulacağını düşünüyorum. Genellikle bir iç yasak, duygularını hissetmesini ve ifade etmesini engeller. Fakat kendini algılama ve kabul görme iznini alır almaz onlarla hemen temasa geçer. "Hissettiğim şeyi hissetmeye ve olduğum gibi olmaya hakkım var." Bu hak narsist kadınlar için çok önemlidir.

Dişi narsist bir kadın mümkün mertebe herkesin beğenisini kazanmaya çalışır. Görünüşte paradoks olan ise olumlu geri bildirimleri kabul edememe beceriksizliğidir. Övgü aldığında veya kendisinden hoşlanıldığını duyduğunda buna inanamıyor. İlk tepki ötekinin değersizleştirilmesidir: " Gerçekte nasıl biri olduğumu bilmiyor ki yoksa böyle bir şey demezdi." Böylece hem olumlu geri bildirim hem de karşısındaki ve kendisi değersizleştirilir. Takdirin gerçekten kabul edilmesi, bununla bağlantılı olan memnuniyet ve minnettarlık duyması ama gerçekten kabul edildiğini gördüğünde acıyı da hissetmesi anlamına gelir. Bunu günlük hayatında öğrenmenin kolay yolu birisi sizi övdüğünde veya takdir ettiğinde sadece teşekkür etmektir. Teşekkür etmek övgünün hemen değersizleştirilmesini engeller, övgüyü kabul etmeye yardımcı olur ve kendi olumlu yönlerini düşünmeye zaman verir. "Altın yaprakçıkları toplamak" kadın için yeteneklerini kaydetmek için başka bir yoldur. Bugün başardığı her şey, kendinde hoşuna giden her şey, yaşadığı olumlu her şey günün sonunda not alınır ve bir çeşit Kâr Günlüğü ortaya çıkar. Yüksek ide-

alden dolayı birçok olumlu düşünce ve davranışlar hiç algılanmadığından bu egzersiz basit bir şeyi de takdir etmeyi öğretir. Bu kendisinde ve hayatta olan güzel şeyleri görmesini sağlar ve ona özdeğer duygusunda güç verir.[22]

Kendini kabul etmek için ayrıca eski, olumsuz tutumlardan ve de çocukken beyne sokulan ve bugün ideal düşünce olarak baskı korseleri gibi etki eden emir ve yasaklardan kurtulmak gereklidir. İdeal düşünce fikrini terk etmek birçok dişi narsist kadın için büyük bir güvensizlik demektir, çünkü bu kadınlar mükemmeliyetçiliklerinden destek ve güven alırlar. "Hata yapabilirim" veya " Vasat olabilirim" gibi izin cümleleri ideale veda etmek için yardımcı olabilir. Bu cümlelerle temasa geçerek kadın kendine yaptığı sürekli baskıyı hissedecektir. O zaman kendine daha fazla vakit ayırmaya, kendini sürekli dürtmemeye ve sadece tatilde değil günlük hayatında da kendine dinlenme ve istirahat izni vermeye başlayabilir. Aynı zamanda muhteşem eşsizliğinden de vazgeçmelidir. "Mükemmel olmazsan ne olurdu?" sorusuyla meşgul olmak kişiyi doğrudan sevilmeye değer olmadığı hatta var olmaması hissine götürür. Acı veren ve tehlikeli duyguları entegre edebilmek için duygusal bir inceleme yardımcı olur. Acının ifade edilişi, bayan terapistin desteği ve çaresizlikle yalnız olmadığı duygusu kadar önemlidir.

Olduğunuz gibi olma hakkını kendinize verin, işte o zaman ötekine kendinizi açıkça gösterebilir ve kendinize inanabilirsiniz. "Ben olduğum gibi iyiyim" cümlesi ilk başta birçoğuna yardımcı olur. Bu cümle içsel değersizleştirme ve farklı olma zorunluluğu baskısına bir alternatiftir. Bu cümle zamanla düşünce tarzının bir parçası olur ve özdeğer duygusunu olumlu yönde etkiler.

Eski incinmelerin yası tutulduğunda ve kendine, kendi bedenine ve öteki insanlara olan tutumu olumu yönde değiştiğinde kadın gerçekte nasıl olduğunu ötekilere göstermek için yoğun bir ihtiyaç hisseder. Bu sayede onun içtenliğinin yararına dış görünümün önemi azalır. Kadın daha yumuşak, daha dişi olur, daha az sürüklenir ve

temasta daha açık olur. İçsel olarak daha sağlamdır, yani artık çok sık panik yaşamaz ve stresli durumlarda dahi sakin düşünmeyi başarır. Öteki insanlara yakın olma arzusu geliştirir ve güven dolu ilişkiler kurmaya başlar. Olumlu kendini kabul etme; kendine değer verme ve kendini onaylamayı beraberinde getirir.

Dipnotlar

Yeni baskı için düşünceler

1.Narsisizm deyince "Narcissus'un efsanesine dayandırılan: İnsanın kendi görüntüsüne duyduğu sevgi" (*Laplanche, Pontalis.*s.317) akla gelir. Narsist olarak adlandırılan insanlar, özsevgileri ve benlik algıları bozulmuş kimselerdir.

I. Dişi Narsisizm

1. Asper 1987, S.63
2. Hartmann in Kohut 2006.
3. Asper 1987, S.63
4. Resch/Möhler in Kernberg/Hartmann S.65.
5. Yeme-Kusma bağımlılığında hastalar gün içinde fazla miktarlarda yerler ki bunları sonradan kendi isteğiyle kusabilsinler. Kilo almaktan panik derecesinde korku duyarlar.
6. Asper 1987
7. İlk olarak Mader tarafından 1984'te bozuk yeme davranışıyla ilgili bir broşürde yazıldı.
8. Anoreksianın bulimiyayla benzerlikleri vardır ama aralarındaki temel fark bu hastaların bağımlılığı, kontrol edemedikleri kilo vermeye odaklanmıştır. Genel olarak ciddi bir zayıflıktan muzdariptirler ve bilinçli olarak normal yemekten ve kilo alımından kaçınırlar.
9. Miller 1979a.
10. age.
11. Ammon 1979, S.475
12. Kernberg 1983
13. Asper 1987
14. age.

15. İncinmeyle ilgili daha fazlası benim kitaplarımda.
16. Asper 1987, S.159
17. Asper'den alıntı 1987, S.160
18. Beaumont 1987, S.160
19. Burada kullandığım Pamuk Prenses masalının yorumu temelde Stauss'un 1989'da yayımlanmamış bir metnine dayanıyor. Başka bir kaynak da Seifert 1989 ve kendi düşünceleridir.
20. Miller'den alıntı 1979a, S.59
21. "Sahte benlik" kavramı Winnicott'a aittir.
22. Narsist bozukluğa neden olan ailesel faktörlerin yanı sıra toplumsal faktörleri görmezden gelmemeliyiz. Ben devamlı buna gönderme yapacağım.
23. Asper 1987, S.63
24. Richter 1969, S.28
25. Bu alıntı Schindler'in Battegay'dan 1987, S.42
26. Miller 1979a, S.29
27. Asper 1987, S.67
28. Ben burada benlik nedir, neyden oluşur gibi detaylı tartışmalara girmeyeceğim. Bu konuyu etraflıca ele almış bir dizi kaliteli kitap mevcuttur, bkz. Asper. 1987, Battegay, 1979, Kernberg 1978, Kohut 1973, Mentzos 1984.
29. Winnicott ve Miller gerçek ve sahte benlikten söz ediyorlar.
30. Transaksiyon analizinde bütün duyguları, ihtiyaçları, istekleri, canlılığı vs. Kapsayan bir "özgür çocuk"tan bahsedilir. Bkz. Brown ve Schlegel. Bu gerçek benlikle aynı değildir, çünkü sadece bir bölümünü içerir, benlikse çok daha fazlasını barındırır.
31. Bkz. Neumann 1963, Balint 1973, Bowlby 1976.
32. Asper'den alıntı Neumann 1987, S.80
33. Kernberg'den alıntı, S.14
34. Bkz. Balint 1973: Philobat'lardan (Kaçınanlar) ve Oknophil'-

lerden (sıkıca yapışan) söz eder ve Casriel 1983: O bunlara İlişki alıcısı ve kaçıcısı der.

35. Willi 1983. Devamındaki iki nokta da onun ayrıntılı çalışmalarıyla ilgilidir.
36. Battegay'la karşılaştır 1979, S.77
37. Eğer metinde yeme bağımlılığı ve yeme bağımlısını genel bir biçimde kullanıyorsam bundan yeme bozukluğunun her çeşidi anlaşılabilir. Bu biçimde hastalar çok fazla yer ve fazla kilodan acı çekerler. Her yeme hastalığıyla aynı zamanda yoğun bir ruhsal acı bağlantılıdır, çünkü bu insanlar artık sadece yemek için yaşamaktadır, kendilerini güçlü biçimde soyutlamışlardır ve kendilerini küçümserler. Her yeme bozukluğunun bedensel ve ruhsal sonuçları,gizli yeme bağımlılığı hariç kişilerin ölümüne neden olacak kadar ağır olabilir. Temel ölüm sebepleri kalp, dolaşım ve böbrek bozuklukları ve intihardır.
38. Willi 1983, S.78. Partneri Narsist olarak, kadını da genelde tamamlayıcı narsist olarak adlandırır.

II. Erkenden Öğrendiğimiz Sonradan Sorun Olabilir

1. Anaklitik depresyon demek "Bağımlılık depresyonu" demektir çünkü yetişkinlikteki depresyondan farklıdır.
2. "Temel güven" kavramı için bkz. Erikson 1973.
3. König 1965.
4. Mahler'le karşılaştır, Johnson'dan alıntı 1988, S.30
5. Mahler'le karşılaştır, 1975, S.616
6. Bulimianın aşırı biçimi kendini şöyle gösterir: Hastalar kusmayla ölümün yakınlığını hissederler ve bir gün tuvaletin yanında ölü bulunmayı hayal ederler.
7. Bruch'a göre bu durum sonradan yeme bozukluğu olanlarda sayısız kez gerçekleşiyor.
8. Bruch 1973

9. Bill B.'ye göre yeme bağımlıları yemeğe değil olumsuz duygulara bağımlılar.
10. Mentzos aynı bağlamda İç Korporasyondan bahseder ama aynı şeyi kasteder.
11. Polster/Polster 1975, S.82
12. Kavramlar basitçe birbiri için eşanlamlı düşünülemez, çünkü farklı kuramsal modellerden oluşmuşlardır ve bu nedenler içerik olarak aynı değildir. Genel anlamdaysa benzer fenomenleri tanımlarlar.
13. Battegay 1979, S.32
14. Mahler Lettner'den alıntı 1989
15. Battegay 1979, S.87
16. Lettner beden şemasının gelişimini tasvir ederken Mahler'in gelişim teorisinden yararlanır.
17. Schneider-Henn 1988, S.49
18. Mentzos 1984, S.89
19. Mentzos, S.43
20. Geçiş nesnesi, annenin yokluğunda onun yerine geçen ve onu sembolize eden bir nesnedir. Çoğu durumda yumuşak ve sıcaktır, bir peluş hayvan veya battaniye gibi. Ancak herhangi bir nesne geçiş nesnesi olabilir. Annenin olmadığı durumda annenin iyi bir resmini canlandırır. Özellikle çocuğun anneden kopmaya başladığı dönemde özel bir anlam kazanır (yaklaşık 6. aydan itibaren).
21. Kohlrieser'in sözlü alıntısı
22. age.
23. Bkz.Mahler 1975
24. Mentzos 1984, S.1975
25. Resch/Möhler 2006, S.57
26. Hartmann 2005, S.16
27. Her ikisi de bulimik bir durumun tetikleyicisi olan durumlardır.

28. Benzer bir durumda kıyafet satın almak veya başka nesneler boşluğu doldurmaya hizmet edebilir.
29. Battegay 1987
30. Bkz.Battegay 1987. Narsist insanlar özellikle akşam ve gece kendilerini yalnız hissettiklerinde bunun doğurduğu yalnızlık duygularını ve uyku bozukluklarını iyi bir nesneyle (yemek) kaynaşmak anlamında fazlaca yemek yiyerek telafi etmeye çalışırlar.
31. Bkz.Johnson 1988, S.35
32. Stauss 1988, S.29
33. Mentzos 1984
34. Hommerich/Scheffler 1986
35. Ebd., S.63
36. Schneider-Henn'den alıntı 1988, S.48
37. Johnson 1988, S.42
38. age., S.40
39. age.
40. Boskind-Lohdal/Sirlin 1979 bunu Bulimianın karakteristiği olarak görürler.
41. Bu bağlamda kusmanın bulimia hastaları için kazandığı tartışmasız saldırgan ve sınırlayan işlevi kendini gösteriyor. Semptomlar anneyi ziyaret edince şiddetleniyor. Aşırı beslenmenin getirdiği gerilim ve baskı yeme-kusma semptomuyla deşarj oluyor. Kızgınlığa ve annenin aşırı ilgisine karşı kendini sınırlamaya karşı görünür tek korunma şekli kusmak.
42. Focks/Trück 1987
43. Dowling bu durumu bir bulimik kız çocuğunun annesinin bakış açısından anlatıyor.
44. Focks/Trück 1987, S.175
45. Sauer-Burghard 1986, Focks/Trück 1987'den alıntı
46. Schneider-Herrn 1988, S.109

47. Miller 1979a, S.109
48. Focks/Trück 1987, S.175
49. Schwartz 1985
50. Stierlin 1980
51. Asper 1987, S.137
52. Bkz.Schneider-Henn 1988, Focks/Trück 1987
53. Kohut 1973
54. "Üç kişilik evlilik" kavramını Selvini Palazzoli anoreksia hastası ailelerdeki bağları açıklamak için kullanıyor.
55. Bkz.Weber/Stierlin 1989
56. Selvini Palazzoli 1984, S.249
57. Weber/Stierlin 1989
58. Bkz.Dawling 1989
59. Bkz. Ayrıca Kleemann 1966
60. Rotmann 1978
61. Bkz. Miller'in bilimsel tartışmaları. Farkına varmamalısın, Johnson: Narsist kişilik tarzı ve diğer psikoanalitik edebiyat. Ödipus kompleksi kavramı için kitabın arkasındaki "açıklamalar" bölümüne bakınız.
62. Bu kavram Selvini Palazzoli'ye ait, 1989, S.260
63. "Görülmeyen Üçüncü" kavramını Brink şekillendirdi. Kişisel not. 1991
64. Bkz. Busch 1988.
65. Richter 1969, S.173
66. age., S.170
67. Miller 1979a, S.140
68. Perls böyle tanımlıyor. 1987, S.143. Hristiyan öğretisi bağlamında.
69. Wurmser 1986, S.114
70. Masalın bu yorumunda genelde Eugen Drewermann'ın düşüncelerini temel aldım.

71. Toman 1988, S.41
72. BUNTE 49-52, 1988 ve Ocak-Sayısı 1989
73. awrence 1987
74. Lawrence 1987, S.41

III. Uçlarda Bir Yaşam

1. Sahte ve gerçek benlik kavramlarını 1. Bölüm'de etraflıca açıkladım, bu yüzden burada bir daha üstünde durmayacağım.
2. Karşılaştırınız Mentzos 1984, S.60.
3. Birçok savunma mekanizmaları vardır, bunlardan en bilinen herhalde bastırmadır. Buna karşın bölme bebeklikte başvurulan (altı aylık ve üç yaş arası) bir mekanizmadır, bu dönemde insan hoş olmayan konuları bastıracak durumda değildir.
4. Stauss 1988, S.64.
5. Model kısmen Kohut'un dikey ve yatay bölme konseptini kullanan Johnson'a (1988) dayanıyor. Stauss ve kendi düzenlemelerim tarafından tamamlandı ve geliştirildi.
6. Hartmann 2005, S.17.
7. Bu kadınların Yüksek- Derin durumu manik- depresif bir hastalıkla ilgisi yoktur.
8. Johnson 1988, S.104.
9. age., S.80.
10. Karşılaştırınız Wurmser 1986. Utanç ile ilgili diğer açıklamaların büyük bir kısmı onun düşüncelerine dayanıyor.
11. Karşılaştırınız Beaumont 1987.
12. Johnson 1988, S. 4.
13. age., S.73.
14. age., S.172.
15. Burada tıkınma ve kusmayla bir benzerlik vardır: Yemek yutulduğu anda tekrar dışarı atılır.

16. Karşılaştırınız Reich 1973.
17. Bkz. Schmidbauer 1986.
18. Dip nokta kelimesi alkoliklerle çalışmalarımdan gelir. Alkolikler ne yapacaklarını bilmedikleri anda davranışlarını değiştirir. Tabiri caizse "dibe vurmuştur". Bunu terapi bölümünde daha ayrıntılı ele alacağım.
19. Bulimia hastaları esasında ilişki derin noktalarına bulimialarını bıraktıklarında ulaşırlar. İlişki hastalığını önce hastalık olarak görmezler, çünkü sadece yeme davranışlarından canları yanıyor.
20. Narsist ilişkilerle ilgili açıklamaların büyük bir kısmı "narsist anlaşma" kavramı altında ayrıntılı bir şekilde anlatan Willi 1983 dayanıyor.
21. Karşılaştırınız Miller 1979, S.77.
22. age., S.137.
23. Willi 1983, S.82.
24. Bu konuyla ilgili başka eserler: Carnes: *Yıkıcı Haz. Seks bağımlılığı;* Covington/ Beckett: *Her Seferinde Aşk Olduğunu Düşünüyorsun;* Schaeffer: *Aşk Bağımlılığa Dönüşürse;* Mellody: *Başkalarının Sorunlarına Karışmış Olma*; Wilson-Schaef: *Co-Bağımlılığı* ve *Yakınlıktan kaçış* vb.
25. Bu özellikle Norwood'un aşırı seven kadınlarda tarif ettiği ilişki şeklidir.
26. Karşılaştırınız Schaef 1990, S.12.
27. age., S.23 f.
28. Karşılaştırınız Carnes 1987, S.60.
29. Karşılaştırınız Wurmser 1986.
30. Bağımlılığın temel ölçütü kontrol kaybıdır. Daha çok bilgiye rağmen mağdur bağımlı davranışını bırakamaz.
31. Bu kavram Schaef'tan 1990 gelir.

IV. Terapi, Kendine Yardım ve Benliğin İyileşmesi

1. Portele'den alıntı Buber 1996, S.288.
2. S.35'de ayrıntılı olarak açıklanmıştır.
3. Anonim Alkolikler programı 12 adıma dayanır. Ruhsal açıdan şekillendirilmiş bir yaşam programıdır. Bu programla bağımlılar alkol içmemeyi, ayık kalmayı ve hayatlarını yeniden şekillendirmeyi, hayatlarına yeni bir anlam yüklemeyi, sorunlarıyla uyuşturucu maddeyle mücadele etmek yerine onlarla farklı bir şekilde baş etmeyi öğrenirler. Alkolikler Grubunun yanı sıra ilaç bağımlıları, yeme bozukluğu olanlar, ruhsal çöküntülüler, ilişki ve aşk bağımlıları ve bağımlılık hastası olanların yakınları için ayrıca A-Grupları vardır. Bunlar da 12-Adım-Programına dayanır.
4. Stauss'dan alıntı Flemming, yayımlanmamış eser.
5. Kitabın sonunda kadınların başvurabileceği farklı kuruluşların listesi vardır.
6. Bunun için bkz. Reddemann 2002, S.45.
7. Bulimia hastalarının Yeme-Kusma Nüksetmeleri de sahte benliğin bu tür baştan çıkarmalarıdır: Her seferinde kendileriyle temasa geçtiklerinde bu nüksetmenin onları eski davranışa geri zorlaması beklenir.
8. Beaumont 1988, S.22.
9. Bkz. Wöllen S.59.
10. Bkz. Beaumont 1987.
11. Kohut 1971, Johnson 1988, S.32'den alıntı.
12. Bu düşünce modeli Mentzos 1984'de görülür.
13. Hirsch 1987.
14. age.
15. Kegan 1986, Fuhr + Gremmler-Fuhr s.119'dan alıntı.
16. Miller 1979a, S.45.
17. Eski iyileşmiş bulimia hastaların kilolarının düzenlemeyi bı-

raktıklarında normale girdiğini tecrübe ettim. Ondan sonra sahip oldukları form ideal formları değil ama buna rağmen formlarından memnun olabilir ve kendilerini iyi hissedebilirler.

18. Branden S.116.
19. age. S.117.
20. age.
21. Branden S.117.
22. Özdeğer duygusunun güçlendirilmesi ile ilgili farklı egzersizleri *Beni Hiç Kimse Öyle Çabuk İncitemez* kitabımda bulabilirsiniz.

Sözlük

Aynalama: Psikolojik anlamıyla insanın olduğu gibi görülmesi, anlaşılması ve ciddiye alınması demektir. Ötekilerin kendisine olan tepkisinde kendi yansımasını görür. Bu şekilde algılarının ve duygularının ayrımını yapmayı öğrenir ve kim olduğunu anlar.

A-Grupları: Ortak bir problemi olan (örn. Yeme bağımlılığı, ilişki bağımlılığı, seks bağımlılığı veya duygusal sorunlar) ve bunları karşılıklı tecrübelerini paylaşarak birbirlerini destekleyerek çözmek için bir araya gelen insanların oluşturduğu bağımsız bir gruptur. Her yardım arayan ve hastalığından kurtulmak isteyene açıktır. Üye katkı payı veya herhangi bir katılım ücreti yoktur, sadece katılımcıların bağışları vardır. Gruplar dış finansörlerden ve dini ve siyasi ideolojilerden bağımsızdır. Katılımcılar anonim olarak kalır ve iyileşmeleri için kendilerine hastalıklarını yenmede ve huzurlu bir insan olmada yardımcı olan 12 Adım Programı olarak adlandırdıkları bir programla çalışırlar.

Anne-baba Ben'i: Üst-benle veya vicdanla karşılaştırılabilir. Tutumlardan, gerçeklik algısından ve davranış biçimlerinden oluşan, anne babada veya ilgili kişide gözlemlenen ve bu kişilerden alınmış bir ruhsal mercidir. Bu merci şefkatli ve güçlü olabilir veya ahlaki olarak yargılayıcı ve eleştirel olabilir. Hem güçlü hem de eleştirel taraf cesaret verici olabilir (yani büyümeye yararlı) ama aynı zamanda cesaret kırıcı, aşağılayıcı veya aşırı koruyucu da olabilir.

Borderline - sendromu: Belli bir kişilik bozukluğu. (DSM-III-R): kişiler arası ilişkilerde ve kişinin kendisiyle ilgili dengesizliği. Genelde intihar düşünceleri, kendini yaralama, güçlü kimlik bozukluğu, şiddetli duygu patlamalarıyla ve bağımlı davranışlarıyla bağlantılıdır.

Disosiyatif bozukluklar: Ruhsal dünyamızdaki iç uyum ve harmoninin kaybına genel olarak sağlıksız dissosiyasyon adını vermekteyiz. Dissosiyasyon sözcük olarak ayrılma, bölünme, kopma, çözülme gibi anlamlar taşır. Psikolojik açıdan ise kişinin zihninde yer alan duygu, düşünce, anı ve benzeri içerikleri geçici olarak kompartımanlaştırması, bir kenara koyması anlamına gelen bir mekanizmadır. Bu mekanizma aşırı ölçüde olduğunda kişinin ruhsal bütünlüğü tehdit altına girer.

Double-mind durumu: Kendi içinde çelişkili olan ve bundan dolayı nasıl tepki verileceği hiçbir zaman tam olarak bilinemeyen durum anlamına gelir. Ne yapılırsa yapılsın hep yanlıştır. Örneğin: Bir anne oğluna iki gömlek hediye eder, bir beyaz ve bir mavi gömlek. Çocuk sevinçle beyazı giyer ve annesi hayal kırıklığına uğramış olarak sorar: "Mavi olan hoşuna gitmedi mi?"

İçe yansıtma (introjection): Çevrenin düşüncelerini, davranışlarını ve kişilik özelliklerini benimsemek biçiminde gerçekleştirilen; normal düzeyde, çevreyle uyumu kolaylaştırırken, aşırıya kaçılması durumunda insanı özgünlükten, bağımsız kişilik ve yaratıcı güçten yoksun bırakan rahatlama mekanizması.

Sahte bağımsızlık: "Sahte bağımsız" olan bir insan kendini dışarıya otonom gösterir, fakat içinden yapışkandır. "Sahte", gerçek olmayan yani kişilikte gerçekten bir bağımsızlığın bulunmadığını aksine "oturtulmuş" olduğu anlamını verir.

Symbiose (Simbiyoz): Anne ve bebek arasındaki özellikle ilk aylardaki ilişki symbiose olarak adlandırılmaktadır. Çocuk anneyi kendinden ayrı görmez yani ikisi bir bütün oluşturur. Bu birbirleriyle samimi bir ilişkinin doğal, büyümeyi teşvik edici bir biçimidir. Bu ilişkide çocuk acizliğinden dolayı tamamen anneye muhtaçtır. Buna karşın yetişkinlik çağında symbioseler uygun değildir, çünkü olgun ve bağımsız ilişkileri engellerler. Çünkü yetişkin insan bebek gibi hayatta kalmak için ötekilerine bağımlı değildir. Simbiyotik ilişkide iki insan sanki tek bir kişiymiş gibi davranır. Ayrı değillerdir, yani bir-

birlerinden farklı değillerdir, kendi ihtiyaçlarını ve duygularını dikkate almazlar ve ötekinin de aynı ihtiyaçları ve duyguları olduğunu düşünür. Tartışmalardan ve farklı görüşlerden kaçınılır, çünkü bunlar harmonisizlik olarak görülür ve ayrılığı işaret ederler. Aynı şeyi istemeyi, düşünmeyi ve hissetmeyi çok isterler. Böylece hiçbirinin artık kendi olma şansı yoktur, kendi sorumluluğunu da artık üzerine almasına gerek kalmamıştır (karşılaştırınız Schegel).

Travmatik: Ruhsal zedelenme, sarsılma.

Bärbel Wardetzki

Dişi Narsisizm
Uçlarda Yaşayanlar
Kabul Görmeye Olan Açlık

Uçlarda yaşamak...
Siz de aslında güvensiz oldukları halde kendilerini özgüven sahibi gösteren kadınlardan mısınız? Kendiniz hakkındaki kanaatiniz değersizlik duygularından, birden büyüklük fantezilerine mi dönüşüyor? Sevilmek ve görülmek için özel olmanız gerektiği hissine mi sahipsiniz? Durum böyle ise, bu kitap sizin için bir anahtar olabilir.

Pek çok kadın sağlam bir öz değer duygusuna sahip değil. Dışarıya karşı kusursuz, kendine güvenen bir görüntü vermelerine rağmen, bunun ardında kendilerini yaralı, güvensiz ve değersiz hissediyorlar. Bu yüzden güveni zayıf kadınlar özellikle performans, mükemmeliyetçilik ve çekicilikle kendilerine çizdikleri ideale uymaya çalışıyorlar. İncinme, reddedilme veya eleştiri karşısında çok çabuk tedirgin oluyor ve sevilmediklerini düşünüyorlar. Hal böyle olunca ilişkiler, terk edilme ve tamamen ele geçirilme korkuları arasında uç noktalarda gidip geliyor.

Tecrübeli psikoterapist Bärbel Wardetzki'nin anlatımıyla, eski çözülmemiş çatışmaların anlamlı bir yaşama nasıl engel olduğunu ve bunların nasıl üstesinden gelinebileceğini göreceksiniz.

"Sistem Yayıncılık,
bilgi ve sevginin
temel değerler olduğu
bir öğrenme ortamı
oluşturmak için vardır."



Sistem Yayıncılık, Tarlabaşı Bulvarı, Utarit Sok. No: 7 Taksim-Beyoğlu / İSTANBUL
Tel: (0212) 293 83 72 pbx Faks: (0212) 293 66 71 E-posta: sistem@sistem.com.tr
www.sistem.com.tr